

鰯

さわら



西京焼き



ソテー

鰯はすずき目、サバ科、サワラ属に属する海水魚で、北海道南部以南の日本沿岸に広く分布しています。体長40cmから1mに成長する大型の魚で、成長とともに名前が変わる出世魚として知られています。日本では昔から冠婚葬祭に使ってきた魚で、煮物、焼き物にと、懐石料理につきものの魚です。

栄養

鰯はたんぱく質や脂質が多く、悪玉コレステロールを減らすDHA、EPAが豊富です。ビタミンB2、B6、B12、ビタミンD、カリウムが豊富に含まれています。

- ビタミンDは体内でのカルシウムの吸収を助け、骨へのカルシウムの沈着をサポートする作用があります。
- DHAやEPAは血中中性脂肪を減らす作用があり、冠動脈疾患の予防・改善に有効です。
- ビタミンB12が豊富に含まれ、DNAの合成や調整に深く関わり、正常な細胞の増殖を助ける働きがあります。

鰯のいろいろ

関西では、旬は春。鰯は春になると産卵のために瀬戸内海に押し寄せてくるので、春が旬とされています。真子や白子が入っているので一緒に楽しむことができます。

関東では、旬は冬。冬の鰯は、産卵に向けて、豊富な栄養を含む、サンマやイワシを餌にしているため、旨味が強く濃厚な味わいになります。その為、一番、脂ののる冬が旬とされています。

成長と共に名前が変わる出世魚なので、同じ魚でも大きさによってさまざまな呼び方があります。

関東と関西で呼び方の違いがあります。



関東 サゴシ(約50cmまで) → サワラ(50cm以上)

関西 サゴシ(約50cmまで) → ヤナギ(50~70cm) → サワラ(70cm以上)

「鰯(サワラ)」

*味は身が厚くて食べ応えがあり、脂がのっていながらも上品な旨味があります。

*価格は高く、高級魚として扱われています。



「狭腰(サゴシ)」

*味は身が薄くて脂ののりが少なく、淡白であっさりとした味わいが特徴です。

*比較的リーズナブルな価格で出回ります。



●鰯はサバ科の一種で、猛スピードで一生泳ぎ続ける回遊魚です。見た目は白身ですが、肉質の成分的には赤身魚とされています。赤身・白身は水産学上の分類で、体内の「ミオグロビン」と「ヘモグロビン」の量で決まるため、見た目を表す言葉ではないのです。

鰯のみそマヨネーズ焼き



【作り方】

- ①鰯に塩、酒を振りかけ、ラップをかけて冷蔵庫で30分程置く。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、レンジ(600W約30秒)にかけ、冷ます。
- ③ボウルに②の玉ねぎと(A)を入れて混ぜます。
- ④アルミホイルの上に、鰯の皮面を下にして置き、上に③を塗る。
- ⑤鰯に火が通るまでオーブントースター(200°C)で約15分焼く。(途中、焦げ目が付いたら、上にアルミホイルを置く)
- ⑥器に盛り付け、ベビーリーフとミニトマトを添える。

【材 料】(2人分)

鰯………2切れ(計約180g)
酒……………小さじ2
塩、コショウ…………少々
玉ねぎ(みじん切り)………30g

A
マヨネーズ…大さじ3
みそ……………小さじ1
ピザ用チーズ………15g
(細かくちぎる)
ベビーリーフ、ミニトマト

参考:「からだにおいしい魚の便利帳」高橋書店、あたらしい栄養学、高橋書店 / 農林水産省 Web サイト、kurashiru Web サイト