

脂の乗った「秋サバ」「寒サバ」は特に旨い！サバ

▶ おさかなレシピ



サバの酢豚風



サバの味噌煮

▶ 基本情報



旬
秋

漁法
船びき網、釣り、まき網

主な産地
南知多町、碧南市、田原市

● 若返りパワーもあるというサバ 悔しいから「秋サバは嫁に食わずな」?!

日本で漁獲されるサバ類にはマサバとゴマサバがあり、一般的に値段が高いのはマサバです。マサバは9月頃から冬にかけて脂がのり、いわゆる「秋サバ」、そして「寒サバ」と呼ばれます。「秋サバは嫁に食わずな」という言葉は、美味しいものは嫁に食べさせたくないという悪い面と、当たりやすいサバは大事な嫁に食べさせられないといういい面の二つの解釈があります。

サバなどの青魚は、中性脂肪を低下させる DHA や EPA を多く含みます。また、血合いの部分が多く、「若返りのビタミン」とされるビタミン A と E が極めて豊富です。血合いもなるべく残さず食べて、お嫁に行ってもいつまでもキレイでいたいものです。

塩焼きや味噌煮、竜田揚げやフライなど、色々な料理で美味しくいただけます。「サバの生き腐れ」とも言われるくらい鮮度が落ちやすいので生食には注意が必要です。