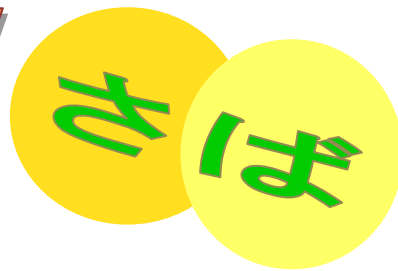


# 9月の地場産食材



海土里ちゃん献立は、  
「さばのケチャップみそあえ」です！



## さば

日本にほんで漁獲ぎょかくされるサバは、主おもに2種類しゅるいあります。1つは、秋あきから冬ふゆに旬しゅんを迎え、あぶらがのってやわらかい肉質にくしつが特徴とくちょうの「マサバ」。もう1つは、季節きせつによる味あじや脂肪量しぼうりょうの変化へんかがあまりない、腹部ふくぶにゴマあんしょくてんのような暗色点あんしょくてんがある「ゴマサバ」です。

## へしこ



へしこは、若狭地域わかさちいきや越前海岸沿岸えちぜんかいがんえんがんの伝統料理でんとうりょうりで、魚さかなの内臓ないぞうをとりだして塩漬しおづけし、さらにぬか漬づけすることで腐くさらせずに長期ちようき保存ほぞんができます。イワシやイカなどでもつくられますが、サバでつくられることが最も多もっといです。漁師おおが魚りょうしをタルさかなに漬つけこむことを「圧あし(へ)しこむ」といい、「へしこまれたもの」が省略しょうりやくされて「へしこ」になった説せつと、魚さかなを塩漬しおづけして出てきた水分すいぶん「干潮ひしお(ひしお)」がなまって「へしこ」になったなど、へしこと呼ばれるようになったいくつかの説せつがあります。

## すがたをかえる魚



●煮魚にざかな：煮るに

サバはあぶらが多いおおので、みそで煮にると、こくがでておいしくなり、さらにみその栄養えいようも加くわわります。

●さば節ぶし：煮ていぶして干すに



かつお節おなと同じようにして作つくられます。ややあま味みがあり少し魚すこのかおりがあります。そばやうどんさかなの汁じゅうを作るのに向むいています。

●缶詰かんづめ：缶かんに入れて加熱いするかねつ



缶詰かんづめになることで、長ながく保存ほぞんできるようになります。とれたての新鮮しんせんな魚さかなを缶詰かんづめにすることで、栄養えいようが詰つまっています。

## さばのQ & A



Q. サバは「足あしがはやい」といいますが、  
どういいう意味み？

A. 昔むかしは人ひとが走はしって魚さかなを運はこんでも、到着とうちゃくまえ前にサバが腐くさるので、人ひとより足あしがはやい  
(=腐くさりやすい) というようになりました。