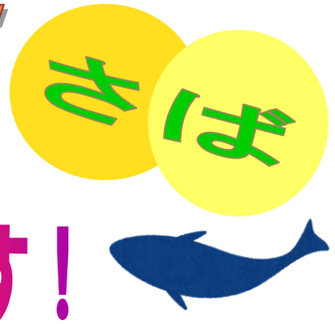
9月の地場産食材

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

日本で漁獲されるサバは、主に２種類あります。１つは、秋から冬に旬を迎え、あぶらがのってやわらかい肉質が特徴の「マサバ」。もう１つは、季節による味や脂肪量の変化があまりない、腹部にゴマのような暗色点がある「ゴマサバ」です。

へしこ

へしこは、若狭地域や越前海岸沿岸の伝統料理で、魚の内臓をとりだして塩漬けし、さらにぬか漬けすることで腐らせずに長期保存ができます。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いです。漁師が魚をタルに漬けこむことを「圧(へ)しこむ」といい、「へしこまれたもの」が省略されて「へしこ」になった説と、魚を塩漬けして出てきた水分「干潮(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があります。

すがたをかえる魚

●煮魚：煮る

サバはあぶらが多いので、みそで煮ると、こくが出ておいしくなり、さらにみその栄養も加わります。

●さば節：煮ていぶして干す

かつお節と同じようにして作られます。ややあま味があり少し魚のかおりがあります。そばやうどんの汁を作るのに向いています。

●缶詰：缶に入れて加熱する

缶詰は、手頃な価格で栄養価も高く、余すところなくたべられます。

さばのＱ＆Ａ

Q. サバは「足がはやい」といいますが、どういう意味？

A. 昔は人が走って魚を運んでも、到着前にサバが腐るので、人より足がはやい（＝腐りやすい）というようになりました。