

サバの味噌煮



人気ナンバーワンを誇るサバ料理がこの味噌煮。和食の惣菜のなかでも人気が高く、小骨が少なく食べやすいのも理由でしょう。大和なでしこはマスターすべきメニューです！

🕒 所要時間 20分

🍴 難易度 初級 中級 上級

材料 [2人分]

サバ	1/2尾
酒	100cc
水	100cc
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1
赤味噌	大さじ2
ショウガ	1片

作り方

- 1 鍋に酒、水、砂糖、しょうゆ、みりんを入れ煮立て、サバの皮目を上にして並べ、ショウガのむいた皮を入れ、中火で5分ほど煮ます。
- 2 1に赤味噌を溶き入れて、弱火で10分ほど煮ます。
- 3 器に盛って、針ショウガをのせてできあがり！

下ごしらえ・準備

サバを2つに切り、皮目に切れ目を入れます。ショウガは皮をむき、針状に細く千切りをした「針ショウガ」にします。



ショウガを利かせることで匂いも気になりません。サバのたんぱく質の含有量は魚の中でもトップクラスで、肉類を大きく上回ります。脂肪分も多い魚ですが、不飽和脂肪酸であるDHAやEPAは、中性脂肪を下げ、動脈疾患などの予防にも効果的とされています。皮膚や粘膜の健康を維持するビタミンB6やナイアシンも豊富です。サバには体の中心部にある黒っぽい血合の部分が多いですが、ここは特に栄養豊富なので、残さず食べてくださいね。