

マサバ【真鯖／スズキ目サバ科】

旬 秋

全長 約50cm

地方名称 サバ(県下)



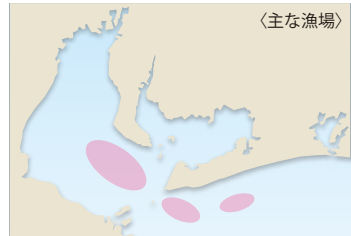
生産の状況

【生産量】H28年:サバ類208t

【主な生産地】南知多町、田原市、碧南市

【主な漁法】釣り、船びき網、小型底びき網

【漁期】春 夏 秋



(主な漁場)

料理して食べよう!

サバ料理人気ナンバーワン

◎マサバのみそ煮

材料(4人分)

マサバ1尾、酒1/2カップ、
水1/2カップ、砂糖大さじ2.5、
しょうゆ大さじ1、赤みそ40g、
ショウガ1片

- ①マサバを2枚におろして4つに切り、皮目に切れ目を入れる。
- ②鍋に酒、水、砂糖、しょうゆを入れ煮立て、①とショウガの皮を入れて中火で5分煮る。
- ③②に赤みそを溶き入れ、弱火で10分程度煮る。
- ④③を器に盛り、針ショウガをのせる。



中華風に

◎マサバの酢豚風

材料(4人分)

マサバ(ゴマサバでも可)1尾、
タマネギ1個、ピーマン1個、
ニンジン1/2本、
塩・コショウ少々、
A(ケチャップ大さじ4、
砂糖大さじ3、しょうゆ大さじ2、
片栗粉大さじ2、水大さじ5、
酢大さじ3)、食用油

- ①マサバは3枚におろして腹骨を取り除き、食べやすい大きさに切って、塩・コショウを振る。
- ②①に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③タマネギ、ピーマン、ニンジンを食べやすい大きさに切る。
- ④③を油で炒め、②と混ぜ合わせたAを加えて、さっと炒める。



ご飯に、マサバの刺身、おろしショウガ、きざみネギを乗せ、しょうゆ少してサバ茶漬け。



マサバの耳石



レベル ★★☆☆☆

大きさ 4.9mm/25cm

○この欄の見方は巻末をご覧ください。