

簡単にできるキホンの煮魚

主菜

## サバのみそ煮

所要時間：17分  
(べったり時間5分)



栄養価 (1人前)

熱量(加-)：203kcal たんぱく質：15.7g 塩分：1.2g

### 材料 (約4人前)

サバ 4切 (1尾分)

砂糖 大さじ2  
水(or酒) 1カップ(200mL)  
しょうが スライス4~6枚

みそ 大さじ2

長ねぎ 1本 (約4cm長さに切っておく)

### 作り方

1. サバの皮目に十字に切り込みを入れる。  
(お弁当などに入れる場合は1/2サイズに切る)
2. 鍋にみそ以外の調味料を入れて煮立たせたら、サバの皮目を上にして入れ、切っておいた長ネギも入れる。落としブタをして弱めの中火で7分ほど煮る(時々煮汁をかける)
3. みそを煮汁で溶いて鍋に加えて、さらに5分ほど煮て、煮汁が煮詰まってきたら完成

## 魚料理のアレンジと冷凍

今回は季節のサバを使ったサバのみそ煮をご紹介しましたが、他にも魚や味を変えて作ってみては。もちろんお肉で作ってもいいですね！

### しょうゆ味に変えて照り焼きに

サバをブリやカンパチ、カジキ、鮭などの変えて、分量のみそをしょうゆに変えて、焼いた魚に水以外の調味料を合わせて照り焼きに。

### 塩こうじやお好きなタレで

市販の塩こうじや焼き肉のタレ、好みのドレッシングで味付けしても OK！照り焼き同様に水を入れずに焼いた魚に絡ませて、

### 下味調理で冷凍保存

調味料をすべてチャック付きの保存袋に入れて混ぜ合わせたら、魚を入れて調味料につかるように平らにして冷凍できます。調理の時はすべて鍋に入れて落としブタをして

弱めの中火で 12 分加熱して完成！



## 真サバの旬は晩秋～冬

一般的に流通している国産のサバは、「秋サバ」「寒サバ」と呼ばれ脂がのっている真サバと、「夏サバ」と呼ばれるあっさりとしたゴマサバがあります。その名の通り、真サバの旬は 10 月～2 月頃ですので、脂ののったこの時期に、真サバでみそ煮を作ってみてはいかがでしょうか。

また、サバは DHA や EPA と呼ばれる多価不飽和脂肪酸も豊富に含まれており、DHA は脳の栄養素とも呼ばれているほど、脳の発育に関わっています。EPA は血液サラサラ効果があるので家族で食べた  
いお魚ですね。



## 魚の臭みが気になる時は

簡単に臭みを取りたい時は、軽く身を流水で洗い流してキッチンペーパーなどで水分をふき取ります。それでも臭みがどうしても気になるときは、沸かしたお湯をかけて軽く霜降りをしてから煮ても。