

マサバ

地方名称 サバ（県下）

旬 秋



生産の状況

○愛知県の漁獲量（H20年）

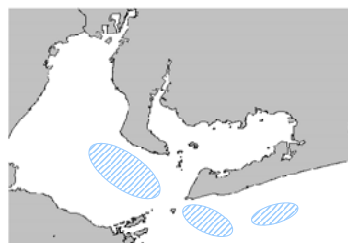
サバ類 193 t

○主な生産地

南知多町師崎・片名、碧南市大浜

○漁法 まき網、釣り、船びき網

○漁期 春～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）：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。

安い時に作って冷凍しておくと便利

◆マサバのみりん干し

材料（4人分）：サバ2尾、しょうゆ1/2カップ、みりん1/2カップ、砂糖大さじ1、酒大さじ2

- ①サバは3枚におろす。
- ②しょうゆ、砂糖、みりん、酒を合わせて漬け汁を作り、①を約1時間ほど漬ける。
- ③②を風通しの良いところで表面が乾く程度まで干す。ごまを振ると香ばしい。

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