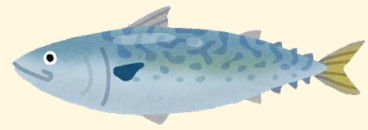




今月の食材・レシピ

秋～冬が旬のさば



成分

旬のサバにはとりわけDHAとEPAが豊富！！
旬のサバは、青背魚の中でもとくにDHAとEPAが豊富に含まれます。良質なたんぱく質、ビタミンD、ビタミンB群のナイアシン、鉄、タウリンなども含み、血合いにも栄養が豊富です。

作用

鉄による貧血予防効果に期待！！
DHAは脳の機能に重要な役割を果たします。EPAには血栓をできにくくしたり、コレステロール値や血圧の上昇を抑えたりする作用があります。また、血合いに多く含まれる鉄は貧血予防に効果があります。

食べ方

抗酸化力のある食材と合わせたい！！
DHAとEPAの酸化を緩和するために、抗酸化力のあるビタミンCを多く含む食材と一緒に食べるのがおすすめ。生臭さはしょうがなどの香味野菜や味噌・酢をなどと組み合わせるとやわらぎます。

「一生役立つきちんとわかる栄養学」より



さばの竜田揚げ

エネルギー:266kcal たんぱく質:16.9g
脂質:21.4g 塩分:0.7g



- 【材料】 4人分**
- ・さば:4切
 - ・しょうゆ:大さじ2
 - ・酒:小さじ2
 - ・生姜すりおろし:小さじ1
 - ・片栗粉:適量
 - ・揚げ油:適量
 - ・添え野菜:お好み
- } A

- 【作り方】**
- ①Aを合わせる。
 - ②さばをAに10分程度漬けておく。
 - ③汁気を切ったさばに片栗粉をまぶし、180度の油で揚げる。
 - ④皿に盛り付け、添え野菜を添える。

日本で獲れるさばは主に「真さば」と「ごまさば」の2種類です。
真さばの特徴は、青緑色の背中と白銀色のお腹で、紡錘形(ぼうすいけい)をしています。産卵期が終わった秋～冬は脂がのっています。
ごまさばの特徴は、お腹にかけてゴマのような小さな黒い斑点があることです。ごまさばは真さばと比較して脂は少なく、1年を通じてあまり味が変わりません。スーパーで購入する際、秋～冬はぜひ真さばを選んでみてください★

