

いばらきの海の幸  
おいしく食べciao!

サバ

調理時間：約20分

## 常磐秋サバ「メサバ2種」



「普通のメサバ」



「昆布茶メサバ」

ここが👍

塩の代わりに昆布茶を使ってみたら、とてもおいしく仕上がりました。

材 料 (各2人前)

マサバ(半身)	2切	昆布茶	大さじ1杯
塩	ひとつかみ	酢	1/2カップ程度

### 1. 「普通のメサバ」

(1) 凍結サバの全面に多めの塩を振り、冷蔵庫で解凍し、翌日酢で洗い流します。



(2) ペーパーで包んでポリ袋に入れて酢を加え※<sup>1</sup>、半日～1日置きます※<sup>2</sup>。

※<sup>1</sup> 少ない量で均一に酢締めができます。

※<sup>2</sup> 短いとレアな仕上がりに。好みに加減します。

(3) 薄皮を剥ぎ、切り分けて完成。



## 1. 「昆布茶×サバ」

(1) 凍結サバ全面に大さじ1杯程度の昆布茶を振ります。

(2) ペーパーに包んでラップをかけ、冷蔵庫で解凍します（前日に行うと良い）。



(3) ラップを外し、ペーパー包みのままポリ袋に入れて酢を加え、半日～1日置きます。

※昆布茶は洗い流しません。



(4) 薄皮を剥ぎ、切り分けて完成です。



### 【ひとくちメモ】

#### サバのアニサキス（その2）

西日本ではサバを凍結せずに生で食べる習慣があります。これは、長崎県から石川県にかけての日本海産のマサバのアニサキスは、ピグレフィーという内臓には寄生しても、筋肉へは移行しない種類だからです(筋肉への移行率0.1%)。

一方、高知県から北海道沖の太平洋側のマサバのアニサキスはシンプレックスという、筋肉への移行率が11%と高い種類なので、凍結又は加熱で対策します。「おろす」のひとくちメモのとおり、アニサキスはマイナス20℃、24時間以上の凍結で予防できるので、脂の乗った常磐秋サバを是非、一旦凍らせて生食で召し上がってください。