

いばらきの海の幸
おいしく食べciao!

サバ
調理時間：約80分

さばめし



ここが👍 脂がのったさばのうま味にご飯に染み込みます♪

材 料（2人前）

さば	1匹	しょうゆ	大さじ1
塩	適量	酒	大さじ1
白米	2合		

1. さばを3枚におろします。
もちろん切り身を買ってきてもOK！



2. 両面に塩（適量）を振り、10分ほど置きます。
水分が出てくるので、キッチンペーパー等でふき取ります（こうすることで青魚の臭みをとることができます）。



3. 魚焼きグリル等で塩焼きにします。



4. 白米を洗ってしょうゆ、酒各大さじ1を加え、水加減を調整します（通常の水位でOK）。

塩焼きにしたさばは腹骨と中骨、皮を除いて白米の上にのせ、炊飯します。



5. 炊き上がったらよく混ぜて完成！
お好みでゴマ、三つ葉をちらします。



（応用編）

残ったさばめしはぜひお茶漬けで！
梅茶漬けがさっぱりしてオススメです♪



【ひとくちメモ】

マサバ・ゴマサバ

腹側の白い部分に斑点がみられるのがゴマサバ。

統計上は両種をサバ類としてまとめられますが、茨城県が水揚げ日本一！秋は脂がのっておいしいです。



マサバ



ゴマサバ