

いばらきの海の幸
おいしく食べciao!

サバ

調理時間：約30分

骨なしサバとキノコの味噌バター炒め



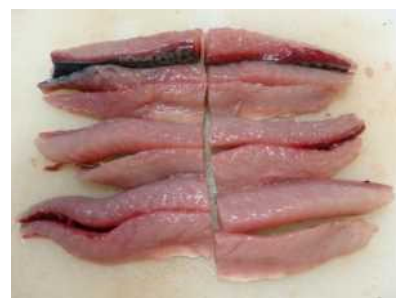
ここが👍

骨なしサバとキノコの食感，風味が味噌バターで引き立つ一品。おつまみにもgood!

材 料（2人前）

マサバ(小)※	1尾	味噌	大さじ1杯
マイタケ	1/2パック	酒	大さじ3杯
シメジ	1/2パック	醤油	ひとさし
マーガリン	適量	一味	好みで

※ 春に出回る脂肪分の少ない小サバでも十分美味しくいただけます。
もちろん秋サバでも Good です。



1. 骨なしの身を用意します(調理方法は「常磐春サバのスティックサラダ」参照)。

2. ポリ袋に酒，味噌，醤油を入れ(好みで一味を加えても良い)，溶かしてからサバを入れ，揉んで10分程度馴染ませます。待ち時間にキノコを準備します。



3. フライパンにマーガリンを入れて熱し、サバを汁ごと炒めます。
ある程度火が通ったらキノコをどさっと加え、蓋をして蒸し焼きにします。



4. 熱が通ったら蓋を開け、水分を飛ばすように強火で軽く混ぜながら炒めます。
サバが身崩れしないように注意し、全体が香ばしくなったら完成。



【ひとくちメモ】

サバの稚魚の成長は耳石で分かる

魚の頭の中には、耳石という成長に伴い大きくなる炭酸カルシウムでできた石があります。耳石を顕微鏡で観察すると、年輪のような模様が見えます。この模様は、1日に1本形成される日輪と呼ばれ、成長を計る指標となります。

サバの稚魚の耳石を調べることで、そのサバがいつ生まれたサバなのか、日輪の間隔を調べることで成長の良い環境にいたのか、そうでなかったのか等を推測できます。そして、その頃の海洋環境とを照らし合わせることで、サバの稚魚の生き残りに影響した要因を推測することも可能となります。

