【秋レシピ】管理栄養士が教える！サバの水煮缶で作る『サバのソフトふりかけ』

お馴染みの魚のひとつでもあるサバ。サバには、ゴマサバとマサバという種類があります。元々脂肪が少なく味の変化が少ないため一年中収穫されるゴマサバに対し、秋から冬にかけて旬を迎えるマサバは『寒サバ』『秋サバ』とも言われ、この時期は脂がのりとても美味しくなります。食卓にのぼることも多いサバですが、皆さんどのようにして食べているのでしょうか。塩焼きやサバの味噌煮など和食の定番であるおかずも捨てがたいですが、今回はサバを使って簡単に作れるふりかけをご紹介します。最近いろいろな魚の缶詰が見直され、それを使ったアレンジレシピなども見かけることが多くなってきました。今回のレシピはサバの水煮缶で簡単に作れるレシピです。もちろん、生や冷凍のサバを使っても作れますよ。

サバに含まれる DHA・EPA は青魚の中でもトップクラス

青魚であるサバは DHA と EPA の宝庫。どちらも青魚に多く含まれる必須脂肪酸で、その中でも“オメガ３脂肪酸”に分類されます。サバに含まれる DHA・EPA は青魚の中でもトップクラスでその効果は多岐にわたりますが、どちらも血液をさらさらにしてくれる作用やコレステロールをコントロールする作用があることが分かっています。

DHA は脳を活性化して認知症を予防してくれる効果に加え、ストレスやうつ状態を改善してくれる効果も期待されています。一方 EPA は血栓をできにくくしてくれるため、脳梗塞や心筋梗塞などの予防に効果的。脂がのったこの時期のサバは脂肪の量が増えるため、DHA や EPA の量も増加します。

サバの缶詰は生よりも栄養豊富！？

イワシやサンマをはじめ様々な魚の缶詰が注目されています。その理由は何と言っても“手軽さ”。そのまま食べることもできればアレンジも自在ということもあり、最近ではテレビやネットでも特集されている程の人気です。しかし、魚の缶詰をオススメする理由はそれだけではありません。実は生のものよりも栄養豊

富だという結果も。特にサバなどの青魚に含まれる DHA・EPA は油や水に溶けやすく調理法によっては流出してしまう上に、空気に触れることで酸化して損失してしまう恐れもあります。しかし、缶詰は生のまま缶に詰め空気を抜いてから加熱するため長期保存しても酸化する心配がありません。
栄養をより摂取するポイントは汁ごと使うこと。缶の汁に魚から流出した DHA・EPA がたっぷり含まれているのです。さらに缶詰は骨まで軟らかく全て食べることができるためカルシウムなどの不足しがちな栄養も摂取することができます。“手軽”で“栄養豊富”な缶詰は、忙しい現代人の救世主とも言える存在ではないでしょうか。

◆サバの水煮缶で作るソフトふりかけ

＜材料＞

サバの水煮缶	１缶
生姜	１カケ
★砂糖	大さじ１
★みりん	大さじ１
★薄口醤油	小さじ１～２
ごま	大さじ１

＜作り方＞
① 生姜はよく洗って皮をスプーンなどでこそぎ、みじん切りにしておく
② フライパンにサバの水煮缶を汁ごと入れて加熱する
③ ②の汁気が少なくなってきたら①と★の調味料を加えてさらに汁気がなくなるまで炒る
④ 最後にごまを加えて完成

【注意】
サバの水煮缶に含まれる骨は柔らかくなっていますが、ヒレ付近は鋭い骨がついている場合がありますのでヒレは取り除いた方が安心して食べられます。また、小さいお子様に食べさせる場合などは特に注意してください。
※保存容器に入れて冷蔵庫で保存し、３～４日を目安に食べきるようにしてください
※生のサバや冷凍のサバを使う場合は、一度焼いてほぐしてから③の工程に進んでみてください

もともとお魚大好きな我が子たちですが、このソフトふりかけは特に「おいしい、おいしい」と言ってたくさんかけて食べていました。缶詰によって塩分量が異なりますので調味料はお好みで加減してください。また、塩サバを使う場合も調味料を調整してくださいね。この機会に手軽なサバの水煮缶を使ってソフトふりかけを作ってみてはいかがでしょうか。

文：カベルネ mama

管理栄養士、食生活アドバイザー２級の資格を保持。保育園で献立作成や食育を担当していた経験を持つ。現在は幼い３人の息子の育児をしながらレシピ記事作成を行う。料理を作ること・食べることが大好き。子どもたちのため、栄養たっぷりで簡単に作れ、喜んで食べてくれるものを考案する日々を送る。