

旬の食材「鯖」

悪玉コレステロールや中性脂肪を抑制する不飽和脂肪酸EPA、DPAを非常に多く含み、動脈硬化予防、貧血予防に期待が持てます。また抗酸化作用の高いセレンをはじめ、カルシウム、ビタミン、ミネラルも豊富で、美味しい上に身体にも良い、一石二鳥の秋の味覚です。

鯖の韓国風煮つけ

【材料】4人分

鯖切り身	4切れ
パプリカ	1個
ニラ	1/2把
長ねぎ	1/2本
生姜うす切り	1/2片分
醤油	大さじ3
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1と1/2
コチュジャン	大さじ1
酒	大さじ1
水	200ml
酢	小さじ1/2
胡麻油	大さじ1
糸唐辛子	適宜



1. 鯖は軽く塩をして5分程置き、表面の水分を拭う。皮に切り目を入れる。
2. パプリカは細切り、ニラは5cm長さに切る。Aは合わせておく。
3. フライパンに油を熱し、長ネギ、パプリカ、ニラを炒め、しんなりしたら取り出す。同じフライパンにAを入れて煮立たせ、鯖と生姜を加え落し蓋をして中火で煮る。鯖に火が入ったら、取り出しておいた野菜を加えて味を絡ませる。仕上げに酢を加え、器に盛り糸唐辛子を飾る。

鯖の柿の種衣揚げ

【材料】4人分

鯖切り身	4切れ
柿の種	100g
卵白	1個分
醤油	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
小麦粉	適宜
レモン	



1. 鯖は軽く塩をして5分程置き、表面の水分を拭う。食べやすい大きさに切り、Aの材料を合わせて絡め10分以上置く。柿の種は袋に入れ麺棒などで叩いて粉々に砕く。
2. 鯖の水分を拭い、小麦粉、卵白、砕いた柿の種の順に付け、弱火強の揚げ油で柿の種を焦がさないよう5~6分揚げる。器に盛りレモンを添える。