

いばらきの海の幸  
おいしく食べciao!

サバ

調理時間：約10分

## 常磐秋サバ「アラ煮」



味増煮



生姜煮

ここが👍

ハラスとカマは最も脂の乗った部位。アラ煮はとろけるようなうま味を甘い煮汁でいただく日本食の定番レシピ。

材 料 (2人前)	マサバのアラ	2尾	砂糖	大さじ山盛り2杯
	ショウガのみじん切り	少々	味噌又は醤油	大さじ1杯
	酒	1/2カップ		

1. 刺身向けにおろす過程ででたアラを、その都度鍋に移していきます。
2. ショウガのみじん切り、砂糖、味噌又は醤油、料理酒を加え、落とし蓋をして煮汁が焦げ付く直前まで強火で煮れば出来上がり。



味増煮



生姜煮

3. 調味料を少なめにし、煮汁を蒸発させて表面を濃く仕上げると、味にメリハリが出ます。

サバの脂が煮汁に加わり、煮詰まっても思いの外焦げずに、たれが全体にからみつきます。冷めるとすぐに固まるので、煮立った状態で素早く皿に移すのがコツです。

## 【ひとくちメモ】

### 茨城沖はサバの優良漁場

茨城県はサバの漁獲量が日本一。広範囲を回遊するサバを追い、本県のまき網船団は千葉県から北海道沖で操業します。

下図は、まき網の漁場の位置を月別に示したものです。なんと茨城沖には12月から6月頃まで、半年以上も漁場が滞留します。

秋から冬になると、丸々と太ったサバがスーパー等に並びます。これが我が茨城の目の前で漁獲された生きのいいサバと思うと、思わず手が出てしまいます。

