

いばらきの海の幸
おいしく食べciao!

サバ

調理時間：約20分

常磐春サバのムニエル (キノコとブルーチーズソースがけ)



ここが👍

脂肪の少ない春サバを濃厚なブルーチーズソース仕立てにしてみました。

材 料（2人前）

サバ	1尾	サラダ油	大さじ2
シメジ	1/4房	(ソース)	
ミニトマト	4個	ブルーチーズ	2かけ
ミズナ	少量	白ワイン	適量
小麦粉	適量	バジルペッパー	適量
塩・こしょう	少量		

1. サバは三枚におろし、半身を2つ切りにします。



2. サバの切り身に塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶします。



3. 温めたフライパンにサラダ油を入れ、2のサバをソテーします。



4. こんがり焼けたらサバを取り出し、フライパンにブルーチーズとシメジ、白ワインを入れて中火にかけ、バジルペッパーで味を調えます。



5. 器にサバを盛り、きのこブルーチーズソースをかけて、ミズナとミニトマトを添えたらできあがり。



【ひとくちメモ】

サバの脂肪含有量を測る

脂の乗ったサバほど美味しいものはありませんが、時期によりサバの脂肪含有量はバラツキがあります。

水産試験場では、平成26年に近赤外分光器を使った、非破壊で現場ですぐに測定できる技術を開発しました。当技術は現在市場で活用されており、水産試験場のHPにも測定結果を公開しています。

