

いばらきの海の幸  
おいしく食べciao!

サバ

調理時間：約30分

## 骨なしサバのスティックサラダ



ここが👍

サバを食べやすい骨なしスティックのムニエルにしました。子供からお年寄りまで安心して食べられるヘルシーメニューです。

### 材 料（2人前）

マサバ（小）※	2尾	オリーブオイル	大さじ2杯
ニンニク、鷹の爪	好みで	酒	大さじ3杯
ショウガ	1片	醤油	大さじ2杯
小麦粉	少量	レタス等	適当量

※ 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。

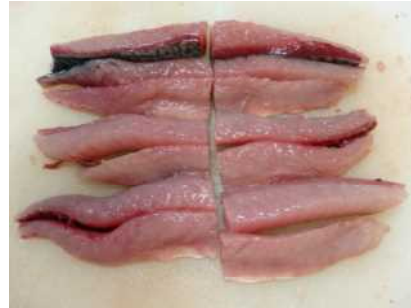
1. シンク内でサバの内臓と頭を除去し、洗い流します。  
こうすれば周りを汚さず、後片付けが楽になります。



2. まな板にのせ、3枚に下ろした後、腹骨をそぎ取ります。



3. 縦に走る小骨を避けて背中側と腹側の身に切り分けます。これで骨なしの身が完成。皮は付けたまま。長いときは半分の長さに切るなど、食べやすいサイズにします。  
※春サバは脂が乗っていないのでアラ煮は旨味が出ません。アラは捨てるので、できる限り骨に身が残らないよう、上手に切り分けましょう。



4. 身をポリ袋に酒、醤油、おろしショウガとともに入れ、揉んで10分程度馴染ませます。待ち時間に野菜の下ごしらえを済ませます。  
※この状態で翌日まで置いて調理することもできます。その時は、味が染み込むので醤油の量を若干減らします。



5. 味の馴染んだサバの両面に小麦粉を振りかけます。



6. フライパンにオリーブオイルを入れ、好みに鷹の爪、ニンニクを加え、香ばしい小麦色になるまで中火で炒めます。



7. 新タマネギにのせれば春の味覚の最強コンビ、風味・食感とも抜群です。サラダにのせれば彩りの良いヘルシーメニューになります。



【ひとくちメモ】

サバの稚魚を調べて資源予測の精度を高める

サバの資源動向の予測は、サバを漁獲対象とする旋網（まきあみ）漁業や水産加工業の経営に極めて重要です。

これまで水産試験場では、主に市場に水揚げされた1歳魚以上のサバを調査し、資源を予測してきましたが、現在、生まれて間もない稚魚を調査することにより予測精度を高める研究に取り組んでいます。稚魚の分布、餌環境、成長等を調べて生き残りの状況を把握し、これまでほとんど手つかずだった漁獲対象となる前の資源状態を把握し、資源予測の精度を高める計画です。

マサバの資源予測に関する研究

漁獲量，漁場位置が大きく変動

