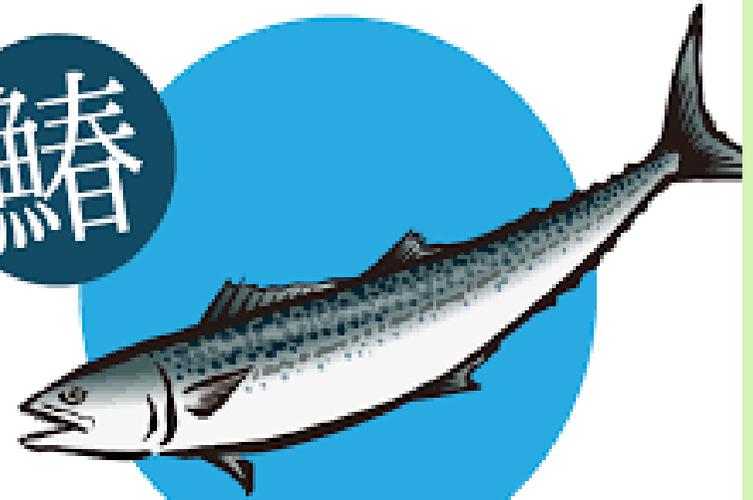




鱈



さわらの旬は、春と冬。
食べやすいお魚です♪



令和3年12月20日(月)放送 「鯖」について

今月の季節の食べ物は、新メニューの『鯖の生姜醤油焼き』に使用している鯖について紹介します。

鯖という魚にあまり馴染みがないと思いますので、まず写真を見て確認してみましょう。

鯖はサバ科の魚です。体長が1メートル以上にもなる魚で、縦に細長い形をしています。腹側は銀白色で、体側は青く丸い模様が多く並んでいます。身は白く見えますが、赤身の魚に分類されます。

続いて主な産地ですが、日本では福井県や石川県などの日本海側で多く収穫されます。

次に鯖の旬についてです。さわらの漢字は、魚に春と書きます。

漢字の通り、関西では5月～6月の春から初夏が旬とされています。しかし、関東では12月～2月の真冬が旬とされています。これからの時期、鯖に限らず魚は脂がのって、とても美味しくなりますね。

最後に新鮮な鯖の選び方についてです。

表面にツヤやハリがあり、光が当たると反射し、触った際に硬く感じるもの、目が澄んでいてみずみずしくハリがあるものが新鮮です。

フライパンで両面を焼いて、塩・こしょうやポン酢をかけるだけで、美味しく食べられます。

鯖はクセがないので、魚が苦手な人でも食べやすいですよ。

以上、今月の「季節のたべもの」の紹介でした。

