

サワラの味噌漬け焼き



材料 (4人分)

サワラ (切り身)	4切れ
塩	少々
(a)	
西京味噌	100g
酒	大さじ2
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ2

作り方

- ① サワラは塩をふりしばらく置いておきます。
- ② ①の水気を取り、合わせた(a)に一時間漬けます。
- ③ ②の余分な水分を取り、魚焼き器でこんがり焼きます。

食育ばなし

〈サワラ〉

一般的には春の魚としてのイメージが強いですが、丹後地域では、秋にたくさん獲れます。

京都(丹後)では、成長するにつれ、「ヤナギ」、「サゴシ」、「サワラ」と呼び名が変わる出世魚です。肉は白身でやわらかく、味は淡白でくせがない高級魚です。

【見分け方のポイント】

- 表面が青く光沢があるもの
- 目が透明感がある黒色をしているもの
- 身に弾力があるもの

1人分栄養価

エネルギー	142kcal	炭水化物	0.1g
たんぱく質	16.1g	カルシウム	11mg
脂質	7.8g	塩分	0.9g



きょうと食育ネットワーク

レシピ提供: サポート企業 大阪ガスッキングスクール
(運営: (株)アプリーティセサモ)