

冬から春が旬

さわら 鱈

出生魚であり、「さごし」→「やなぎ」→「さわら」と呼び名をかえます。関東では冬に出回る「寒鱈(かんざわら)」、関西では春に出回る「春鱈(はるざわら)」が好まれています。

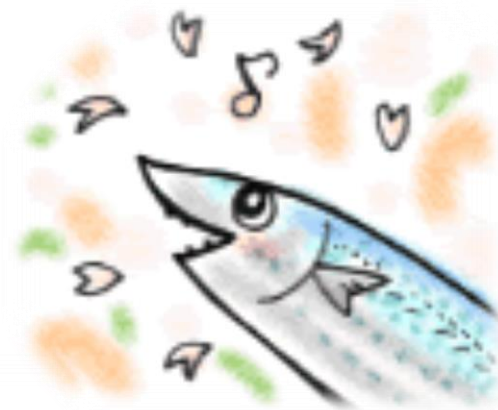
選び方

- ① 身は透明感がある
- ② ほんのりとピンク色をしている
- ③ 切り身は切り口が平ら
- ④ 背の斑紋がくっきりしている

※尾に近い方がおいしいといわれています

栄養

DHA・EPA	動脈硬化の予防
カリウム	高血圧の予防
ビタミン B2	口内炎など予防



さわらの幽庵焼き

(漬けだれ) 酒、しょうゆ、みりん 同量



さわらのパン粉焼き

(調味料) ・塩、酒 (魚を焼く前に)

・マヨネーズ、パン粉、パセリ

(片面焼けたら反対にして、上にのせて弱火で焼く)



鯖と味噌とろろのホイル焼き

(調味料) ・塩、酒 (魚を焼く前に)

・長芋、味噌 (魚の上からかける)

① 長芋はすりおろして、味噌と合わせる。

② 鯖は塩、酒をふり、焼く。

③ 魚焼きグリルにアルミホイル敷き、

2に1をかける。

(フライパンで蒸し焼きにしてもOK)



葉物やきのこ類
を付け合せても
おいしい♪