



# さばの味噌煮

青魚に多く含まれる DHA（ドコサヘキサエン酸）や EPA（エイコサペンタエン酸）は、善玉コレステロール（HDL）を増やし、悪玉コレステロール（LDL）を減らして血液をきれいにしてくれます。

さばは青魚の代表格で、値段も比較的安く、調理しやすいため便利です。

今回は2種類の味噌を使用し、さばの美味しさを引き出したレシピをご紹介します。

## 栄養価（1人あたり）

エネルギー202kcal, たんぱく質 18.3g, 脂質 10.3g  
炭水化物 7.0g, 食物繊維 1.0g, 塩分 1.4g

## 材料（4人前）

さば	80g×4切れ	
しょうが	10g	(1かけ)
酒	10cc	(小さじ2)
★砂糖	12g	(大さじ1と1/3)
水	200cc	(1カップ)
赤味噌	36g	(大さじ2)
白味噌	12g	(小さじ2)
オクラ	4本	
塩	適宜	

## ～アドバイス～

コレステロールが気になる方には積極的に摂り入れて頂きたい青魚ですが、脂質が多く高エネルギーの食材でもあります。組み合わせる料理は、食材および調理法を工夫しましょう。

## ～おすすめの組み合わせ～

食物繊維が豊富な食材は、余分なコレステロールの吸収を阻害し体外への排出を促してくれます。

例えば、もずくは食物繊維が豊富で、かつ低エネルギー。酢を効かせてさっぱりと仕上げるもずく酢はいかがでしょうか。さばの味噌煮と一緒に食べる副菜としておすすめです。

## 作り方&ポイント

### ① 下ごしらえ

しょうがは皮つきのまま薄切りにしておく。

さばはクッキングペーパーで汚れをふき、皮の面に包丁で浅く「×」の切り目を入れておく。

オクラは塩でもんでから茹でておく。

### ② 鍋またはフライパンに★の材料全てとさばを入れて、ふたをして弱火で10分程度煮る。 (水から煮ることがポイント！)

### ③ 2/3程度の味噌を②の煮汁に溶いて加える。煮詰めてから残りの味噌を入れ、2分ほど加熱したら火を止める。

### ④ さばを器に盛り付け、オクラを添える。

## 【ひとロメモ】

- さばに付いている血などの汚れをきちんと取り除くことで、臭みのない仕上がりになります。
- さばの皮に切り目を入れることと、水から煮ることで、皮の縮みを防ぐことができます。
- 味噌が1種類しかなくても作ることができます。ご自宅にある味噌で作ってみてください。一般的な味噌は白味噌よりも塩分が多いため、味見をしながら量を調整して下さい。
- しょうがは皮のみでも臭み消しになります。身は針しょうがにして盛り付けると美味しく、見た目もランクアップします。  
(針しょうが：皮をむいたしょうが1/2～1片程度を千切りにし、水にさらす。)
- 付け合わせはオクラ以外にも、ごぼう、こんにゃく、葱、椎茸などが合います。これらは食物繊維が豊富な食材です。

## ★★ 治療食へのアレンジ ★★

### [エネルギー制限]・[脂質制限]

さばは脂質が多く、その分エネルギーも高くなります。エネルギー制限および脂質制限が厳しい場合には魚の種類を変更する必要があります。たら、あこう鯛などの白身魚は全体的に脂質が少なくエネルギーが低く抑えられます。

(魚 80g あたり さば：162kcal、脂質 9.7g たら：62kcal、脂質 0.2g あこう鯛：74kcal、脂質 1.8g)

### [塩分制限]

調味料の量を調整しましょう。全体の 2 割減で 0.2g の減塩になります。お皿に残った煮汁はそのまま残すことをおすすめします。

### [たんぱく質制限]

魚の大きさを調整しましょう。さば 80g から 60g の変更で約 4g のたんぱく質を減らすことができます。

## ★★ さばのマメ知識 ★★

「さば」と言っても、品種や時期によって栄養価は大きく変化します。

### 【まさば】

特徴：日本近海で多く獲れます。秋から冬にかけて脂がのり、最も美味しくなると言われています。

栄養価：エネルギー162kcal、たんぱく質 16.6g、脂質 9.7g (80g あたり、平均)

### 【ごまさば】

特徴：まさばに似ていますが、体の表面に小黒点があるのが特徴です。

さばの中では最も脂が少なく、1年を通じて味がほとんど変わらないとされています。

栄養価：エネルギー117kcal、たんぱく質 18.4g、脂質 4.1g (80g あたり、平均)

### 【大西洋さば】

特徴：別名ノルウェーさばとも言い、主にノルウェーから輸入されます。

さばの中で最も脂が多く、ほど良く脂が抜けた秋から冬が美味しい季節と言われています。

栄養価：エネルギー261kcal、たんぱく質 13.8g、脂質 21.4g (80g あたり、平均)



【まさば】

【ごまさば】

【大西洋さば】