



外はカラッと中はふんわり サバの竜田揚げ

「竜田揚げ」とは、食材に醤油などで下味をつけ、片栗粉をまぶし、高温の油で揚げる料理のことです。竜田揚げにする食材で最もポピュラーなのは鶏肉ですが、今回ご紹介する鯖以外にも、秋刀魚や鱈などでも応用できます。旬の素材で作ってみてください。ご飯が進むおかずですので、食べすぎにご注意を！

栄養価（1人あたり）

エネルギー 233kcal, たんぱく質 14.6g
脂質 18.1g, 炭水化物 9.1g, 塩分 0.9g
食物繊維 0.3g, ビタミンD 4.1μg
EPA 552mg, DHA 776mg

材料（4人前）

（ハ訂 食品成分表）



真サバ	320g	80gを4切
酒	30g	大さじ2
しょうゆ	36g	大さじ2 (吸収率約50%)
しょうが	15g	ひとかけ
片栗粉	16g	大さじ2弱
油（揚げ油用）	適宜	吸油率5%
付け合わせ		
しし唐	40g	8本
レモン	40g	1/4個

竜田揚げの語源は、百人一首の和歌「千早ふる神代も聞かず 竜田川からくれなみに水くくるとは」に由来しているといわれています。竜田川は奈良県の竜田山のほとりを流れている川で、その水面が真っ赤な紅葉で染め尽くされ、美しい錦のしぼり染めの布のように見える風景を詠んだ歌です。竜田揚げの衣が透けて見える醤油色と、衣の部分的な白色が竜田川の紅葉と光る水面に似ているところから命名された風情ある日本料理名です。

竜田山には秋の女神「竜田姫」が司り、その袖を振って山々を染めていくことから、竜田揚げは秋にふさわしい料理です。

なぜ揚げ物にはレモン???

レモンの果汁をかけることで、爽やかな風味と酸味が変わり、油っこさを軽減させる効果や、素材の旨味を引き立てる効果が期待できます。



レモンを搾るときは皮が上?下?

よりレモンの香りを楽しむには、皮を下にして搾り、果汁を皮に伝わらせることで、皮に含まれる香りも果汁と一緒に楽しむことができます。

作り方&ポイント

- しし唐の茎は少し残して切り、しし唐の身に縦の切り目を入れておく（爪楊枝で数ヶ所穴を空けてもよい）。レモンは縦半分にしてから7~8mmの厚さに切る。しょうがは皮ごとすり卸す。
- サバは1切を2つに切り、塩を振り臭みを取る（分量外）。約10分経ったら表面の水分をペーパータオルで拭き取る。
- ②のサバを酒、しょうゆ、しょうがの絞り汁を混ぜた調味液に10分程漬け込む。
- ③の水気をペーパータオルで拭き取った後、片栗粉をまぶす。
※片栗粉は揚げる直前にまぶすことでカラッと揚がります。
- 揚げ油を180℃に熱し、④を約5分揚げる（片面約3分、裏返して約2分）。最後にしし唐を30~40秒揚げる。
※フライパンに油を深さ1cm程入れて180℃に熱してから、サバの両面を各3分強火~中火で揚げ焼きにするのも一つの方法です。
- 皿にサバ、しし唐、レモンを盛り付ける。

しし唐の爆発! やけど注意!! ⚠

【ひとロメモ】

サバを揚げる際、一度目は150~160℃で約4分揚げてから一度取り出し、その後油の温度を180℃まで上げてきつね色になるまで1~2分揚げます。二度揚げすることで、カラッと揚がります。

※油の温度の目安

150~160℃：油に菜箸を入れると、菜箸の先から細かい泡が静かにでる

180℃：油に菜箸を入れると、菜箸全体から大きな泡がでる

★★ 治療食へのアレンジ（1人分あたり）★★

【エネルギー制限】

サバ（基本の作り方②～④までは同じ）の皮目を上にしてグリルやオーブトースターで約10分焼く（皮目がキツネ色に色づく）ことで、エネルギー、脂質が抑えられます。

エネルギー192kcal（-41kcal）、脂質13.5g（-4.6g）に減らせます。

【塩分制限】

調味料の醤油を半分に減らし、酒を2倍量にすることで、塩分が抑えられます。

食べる時に七味唐辛子や山椒をお好みで振りかけると、減塩でもおいしく食べられます。

食塩相当量0.6g（-0.3g）に減らすことができます。

【たんぱく制限】

サバの切り身を2/3（50g）または、1/2（40g）に減らし、上記塩分制限同様に下味調味液の醤油を減らすことで、たんぱく質、塩分が抑えられます。しかし、同時にエネルギーも減ってしまうため、副菜などでエネルギーアップしましょう。

（下記栄養価は出来上がり後の変化です）

※サバの切り身の大きさの違いによる栄養価の変化

サバ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
80g	169	14.2	0.24
50g	106	8.9	0.15
40g	84	7.1	0.12

（八訂 食品成分表）

お勧めのエネルギーup 副菜・デザート

春雨サラダ

マカロニサラダ

葛きりのカラメルまたは蜂蜜がけ

マヨネーズは塩分が少なく、減塩に役立ちます。

吸油率 Q&A

Q：吸油率って何？

A：調理によって吸収した油の分量のことを指します。吸油率が高い＝素材や衣がたくさん油を吸収して高脂質（高カロリー）となります。

Q：揚げるものによって違うの？

A：食品や切り方、衣の種類、油の温度などによって異なります。

- 食品で吸油率が高いものは、水分の多いもの、例)きのこと類(重量の約20%)、^{なす}茄子(約14%)、しし唐(約10%)などです。

調理別では、

天ぷら(約15～20%)、かき揚げ(40%) ★衣が濃く、また多くつく程、吸油率は高くなる

フライ(約15～20%) ★乾燥パン粉>生パン粉 ★パン粉のキメが粗いもの>細かいもの

唐揚げ(約5～7%)

- 油の温度は、低温では揚げ時間が長くなるため、吸油率が高くなります。また油が古いと粘度が増すため、油切れが悪くなります。

- 切り方では、表面積が広いと吸油率が高くなります。

ヘルシーな揚げ物（吸油率を低く）にするポイント👉

- ✓ 表面積を小さく
- ✓ 唐揚げの場合は、下味の醤油などの水分をしっかり拭き取る
- ✓ 小麦粉、片栗粉などの粉類は、よくはたいて落とす
- ✓ 揚げ油の温度は適温に



サバの栄養



サバには、多価不飽和脂肪酸のEPA*1やDHA*2、ビタミンDなどが多く含まれています。EPAとDHAは多価不飽和脂肪酸のn-3系に属し、EPAには血液をサラサラにする作用があることから、脳血管障害、虚血性心疾患、動脈硬化などの予防作用や、中性脂肪を下げる効果が期待できます。

DHAには免疫反応の調整、脂肪燃焼の促進、血管壁の収縮、血小板の凝集に関わる等のさまざまな働きがあり、アレルギー疾患、高血圧、動脈硬化、脂質異常症、脳卒中、皮膚炎などの予防と改善効果が期待できます。

*1EPA: Eicosa pentaenoic Acid = エイコサペンタエン酸

*2DHA: Docosa hexaenoic Acid = ドコサヘキサエン酸

参考文献) 調理のためのベーシックデータ 第4編 女子栄養大学出版部

