



# さわらの照り焼き

T-H25\_①レシピ



## 【使用商品】

- 楽らく骨なしさわら
- マービー甘味料(粉末)
- 減塩しょうゆ



## ■材料と分量 (1人前)

楽らく骨なしさわら	...	40g
マービー甘味料(粉末)	...	3g
減塩しょうゆ	...	3g
酒	...	2g



## ■作り方

- ① 楽らく骨なしさわらは解凍します。
- ② ボウルにマービー甘味料、減塩しょうゆ、酒を入れ、混ぜ合わせます。
- ③ ②のタレに解凍したさわらを入れ、20分漬け込みます。
- ④ テフロン加工のフライパンを熱し、③のさわらを焼きます。さらに裏返して両面焼きます。
- ⑤ さわらに火が通ったら、ボウルに残った漬け汁を加えて中火にし煮からめます。

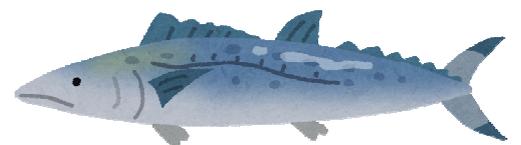
## 【まめ知識】

さわらは春を告げる魚として漢字で「鱈」と書き、俳句でも春の季語となっています。

これはさわらが晩春から初夏にかけて産卵のために瀬戸内海に押し寄せ、たくさん獲れる時期になるからだそうです。古くから和歌山県や岡山県ではこの時期に漁を行い、食べていたため関西では春鱈が旬とされています。しかし関東では晩秋から冬にかけて獲れる寒鱈を食べる機会が多いため、真冬頃が旬とされています。

またさわらは「サ」は狭い、「ハラ」は腹を意味し、腹部が狭くスマートな体形というのが語源という説もあります。

さわらは成長するにしたがってヤナギ(30~40cm)、サゴシ(40~50cm)、ナギ(50~60cm)、サワラ(60cm以上)と呼び名が変わる出世魚です。



## ■1人前あたりの栄養成分値■

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	カリウム	カルシウム	リン	鉄	亜鉛	食塩相当量
81kcal	8.3g	3.9g	3.5g	3.5g	0g	204mg	5mg	94mg	-	-	0.4g

2017/1/23更新 参考：日本食品標準成分表2015年版

