

サバのゴマまぶし焼き

材 料 (4人分)

- サバの切り身 ……4切れ (A)
- 酒 ……大さじ2
 - 〔●小麦粉 ……大さじ2
 - 〔●水 ……大さじ2
- 白ゴマ ……適量
- 醤油 ……小さじ2

作 り 方

- ① サバに酒をふり、10～15分おく。(A)を混ぜ合わせる。
- ② 酒を軽くふき取った①に白ゴマをまぶす。
- ③ ②を耐熱皿に並べ、レンジ(500W)で6分ほど加熱し、上から醤油をぬる。

プロが教える魚情報!

【由来】 群れをなしているので「多(さわ)」から転じたという説や小さな歯がきれいに並んでいることから「狭歯(さば)」から転じたという説、斑入りの魚を「斑葉魚(いさばらうお)・斑葉(いさば)」と呼んでいたことから「い」が省略されて「さば」になったという説など数多くの説があります。

【目利きのポイント】 目が真っ黒で澄んでいるもの。背中 of 縞模様が色濃くはっきりしているもの。腹は銀白色で、光の具合によって帯状に黄金色が見えるもの。エラが鮮紅色で、身を押しすと弾力があり、反り返るようなものを選びましょう。