

# サバのキムチ鍋

## 材 料 (4人分)

- |         |           |          |          |
|---------|-----------|----------|----------|
| •サバ     | ……………2匹   | (お好みの具材) |          |
| •キムチ    | ……………200g | •白菜      | •シイタケ    |
| •ゴマ油    | ……………適量   | •ネギ      | •エノキ     |
| •鶏がらスープ | ……………適量   | •モヤシ     | •豆腐      |
| •醤油     | ……………小さじ2 |          | ……………各適量 |

## 作 り 方

- ① 下処理したサバを適当な大きさに切る。
- ② お好みの野菜等を適当な大きさに切る。
- ③ 鍋にゴマ油を入れ、キムチを炒める。
- ④ 鶏がらスープ、醤油、①、②を入れて火が通るまで煮込む。

## 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。背中の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、身を押すと弾力があり、反り返るようなものを選びましょう。