

# 今年の一皿①

一年間の食のトレンドを反映した料理「今年の一皿（株ぐるなび）」で2018年の料理に「サバ料理(サバ缶)」が選ばれました。多くの災害に見舞われた一年であり、防災意識の高まりから、缶詰や乾物、フリーズドライなど「非常食」の重要性が再認識されたことが背景にあります。

サバ缶はEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)などの必須脂肪酸を多く含むため、ヘルシーな食品として人気があります。EPA・DHAには血液をサラサラにしたり免疫を高める効果があり、生活習慣病予防に効果的な栄養素です。また、高温高圧で処理するため骨まで柔らかく、まるごと食べられるためカルシウムやビタミンを余すことなくとれるのも人気の理由のひとつです。カルシウムは日本人に不足している栄養素のため、骨粗しょう症予防などに期待されています。



サバ缶は開けてすぐに食べられるため、サバを洗ったりさばいたりといった手間が不要で、みそ味やオイル漬け、トマト煮など味のバリエーションはさまざまです。また、サバの水煮缶は味付けがされていないため和風洋風中華風のどの料理にも使うことができ、料理に取り入れやすいことで人気を集めました。