

今年の一皿②

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年の料理は「サバ料理(サバ缶)」が選ばれました。サバ缶は手軽に青魚を取り入れられる商品として人気があります。そのまま食べる以外にも、調理することで味のバリエーションが楽しめます。調理には**どんな味付けにも合う水煮缶がおすすめです。**

また、サバ缶の汁にも生活習慣病予防に効果のあるDHAやEPAなどの栄養素がたくさん溶け出しています。サバの栄養素を余すことなく取り入れられる**汁ごと使えるレシピ**を紹介します。

〈サバの炊き込みご飯〉

サバ缶、人参やゴボウなどの野菜、調味料を合わせて炊く。炊けたらサバの身を崩しながら混ぜ、青ネギをふりかけて完成。

〈サバの洋風トマト煮〉

玉葱などの野菜、トマトソース、サバ缶を煮る。サバには火が通っているためすぐに出来上がります。

〈サバのドライカレー〉

みじん切りにした野菜を炒め、サバ缶を加えて崩しながら炒め、カレー粉を加えます。ご飯と一緒にどうぞ。サバの生臭さが苦手な方にもおすすめです。

