

第5話：レシピ本にみるサバ缶詰料理

日本水産缶詰輸出水産業組合・日本水産缶詰工業協同組合
専務理事 松浦 勉

「サバ缶詰を食べよう」では、第1話が「テレビ番組によりサバ缶詰人気上昇」、第2話が「消費拡大に伴うサバ缶詰の新商品開発」、第3話が「中央水産研究所のサバ缶マニア」、第4話が「サバ缶詰を使ったご当地料理」についてお話させていただきました。今回の第5話は、「レシピ本にみるサバ缶詰料理」です。

料理レシピの検索・投稿サイトの「クックパッド」は、2018年の「食トレンド大賞」にサバ缶を選んだ。また、「ぐるなび総研（東京）」は、2018年の世相を最も反映した「今年の一皿」に「鯖（サバ）」を選びました。ぐるなび総研によると、災害で缶詰の重要性が注目され、サバ缶の価値が改めて認知されたことなどが選定の理由です。2018年の食品業界・料理業界は、まさにサバ缶イヤーであり、サバ缶を使ったレシピ本がこれまでにいくつか発売されてきました。インターネットを検索すると、2013年から2018年にかけて発売された、サバ缶を冠したレシピ本を何冊か見つけることができます。

サバ缶を使用した料理は、これまで和食が多かったようですが、サバ缶ブームによって中華・洋食も増え、またサバ缶の創作料理も多数みられるようになってきました。

第5話では、サバ缶レシピ本の中から、2017年に出版された「やせるホルモン GLP-1が効く！サバ缶ダイエット」（白澤卓二他2名、主婦の友社）という本を選んでみました。この本を参考にしてサバ缶の料理を、①サバ缶と玉ねぎ、②サバ缶でサラダ、③サバ缶でスープ、④サバ缶でメインおかず、⑤サバ缶であえもの、⑥サバ缶とめん、⑦サバ缶とパン、⑧サバ缶でおつまみ、⑨サバ缶とごはん、⑩サバ缶で鍋、の10のタイプに分類してみました。

これら10タイプのサバ缶を使用した料理のうち、①～④の料理ではいくつかの料理名を記載し簡単な作り方を掲載しました。また、⑤～⑩の料理では作り方が長文なことから掲載を割愛し、いくつかの料理名だけを記載しました。以下に10タイプのサバ缶を使った料理について紹介します。

①サバ缶と玉ねぎ

このタイプの料理として、「サバ玉オリーブオイルとわさび」を紹介します。ピリッとしたわさびの辛みが引き立つ味です。作り方は、玉ねぎとオリーブオイル、わさびを混ぜ合わせ、水気を切ったサバ缶を器に盛り、合わせてかけてできあがりです。

また、その他の料理として、「サバ玉ポン酢とごま油」や、「サバ玉はちみつと粒マスタード」などがあります。第4話のご当地料理で紹介した「新潟県のサバサラ」もこのタイ

プに含まれます。

②サバ缶でサラダ

このタイプの料理として、「サバ缶ボウルサラダ」(写真1)を紹介します。クイックサラダなので続けて食べられます。作り方は、三つ葉、水菜、つまみ葉を食べやすい大きさに切り、サバ缶はあく手でほぐします。マッシュルーム、油揚げ(フライパンなどで焼いて小さく切る)を加えて和えてできあがりです。

また、その他の料理として、「サバ缶とホウレンソウのサラダ」や「サバ缶のワカメサラダ」などがあります。



「サバ缶ボウルサラダ」(写真1)

<https://img.cpcdn.com/recipes/5176347/m/3bb4d7a17010ac0cb479f7900582acf9.jpg?u=3126799&p=1532134870>

③サバ缶でスープ

このタイプの料理として、「洋風スープ」を紹介します。ランチの時に適しています。作り方は、サバ缶、ミックスベジタブル、コンソメ、トマトケチャップにお湯を注いでできあがりです。

また、その他の料理として、「みそ汁」や「梅干しスープ」などがあります。第4話のご当地料理で紹介した「長野県の根曲がり汁」もこのタイプに含まれます。

④サバ缶でメインおかず

このタイプの料理として、「サバ缶のこったり煮」(写真2)を紹介します。サバ缶の栄養をまるごと閉じ込めた蒲焼き風です。作り方は、サバに片栗粉をまぶし、170度の揚げ油で色よく揚げ、また、フライパンに調味料(酒、みりんなど)を強火でとろりとすくくらいまで煮詰め、火からおろしてサバを加え絡めてできあがりです。

また、その他の料理として、「サバ缶のアクアパッツァ」や「サバハンバーグ」などがあります。



「サバ缶のこってり煮」(写真2)

<https://cookpad.com/recipe/1331256>

⑤サバ缶であえもの

このタイプの料理として、「サバ缶とナスのわさびマヨあえ」があり、マヨネーズで Teppan の味付けです。また、その他の料理として、「サバ缶とゴーヤの甘酢あえ」や「サバの梅あえ」などがあります。

⑥サバ缶とめん

このタイプの料理として、「サバパスタ」があり、とうがらし、にんにく風味のスタンダードな味です。また、その他の料理として、「サバ缶の冷汁そうめん」や「サバ缶のごまだれぶっかけそうめん」などがあります。第4話のご当地料理で紹介した「山形県のひっぱりうどん」もこのタイプに含まれます。

⑦サバ缶とパン

このタイプの料理として、「サバホットサンド」があり、サバとマヨネーズがスタンダードな味わいです。また、その他の料理として、「サバとなすのブルスケッタ」などがあります。

⑧サバ缶でおつまみ

このタイプの料理として、「サバ缶とキュウリのピリ辛塩炒め」(写真3)があり、さっと炒めるだけで食卓のアクセントになります。また、その他の料理として、「サバ豆腐」や「サ

バ缶のピザ風」などがあります。



「サバ缶とキュウリのピリ辛塩炒め」(写真 3)

<https://www.sbfoods.co.jp/recipe/detail/06462.html>

⑨サバ缶とごはん

このタイプの料理として、「サバ水煮カレー」があり、生姜をきかせたクイックサバカレーです。また、その他の料理として、「サバそぼろ丼」や「サバ缶の冷や汁」などがあります。第4話のご当地料理で紹介した「京都府の丹後ばらすし」もこのタイプに含まれます。

⑩サバ缶で鍋

このタイプの料理として、「サバトマト鍋」があり、栄養バランス抜群でダイエット効果がアップします。また、その他の料理として、「タイ風サバ鍋」や「揚げ豆腐のサバ缶雪見鍋」などがあります。

サバ缶の需要が拡大している理由は、レシピ本を通して、20歳代から30歳代の女性がサバ缶を様々な料理に合わせて食べ始めていることも1つのようです。

次回は、「水産缶詰レシピ本の出版動向」についてご紹介する予定です。引き続きよろしくをお願いします。