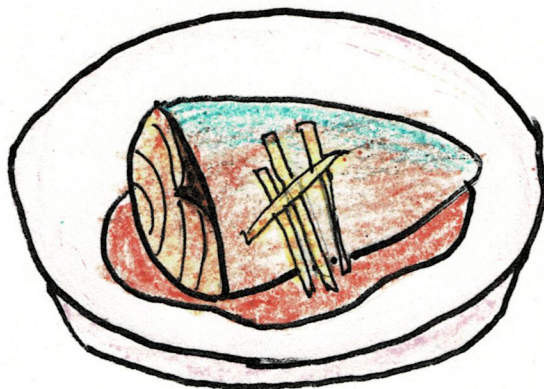


さばのしょうが煮

材料 (中学生1食分)

・さば(1切)	81 g
・しょうが	4.5g
・三温糖	5.4g
・料理酒	9 g
・(濃)しょうゆ	7.8g
(水 22~30cc)	



作り方

- ① しょうがは せん切りにする。
- ② 定量の水・三温糖・料理酒・しょうゆで 煮汁を作り、煮立てば①を入れ、さらに煮立てば さばを入れる。
- ③ ②が再び煮立てば しばらく煮る
- ④ 魚に火が通れば、煮汁の沸とうが続く程度に 火を調節しながら 煮ふくめる。
- ⑤ 魚に味がつき、煮汁にとろみが出てきたら 火を消す。
- ⑥ しばらくさまし、1切ずつ 取り出して、煮汁とともに 盛りつける。

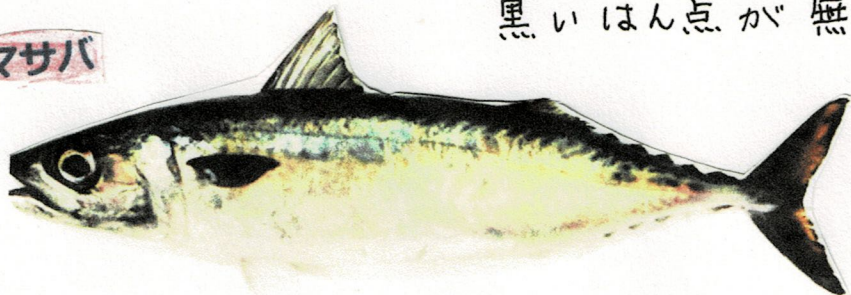
マサバとゴマサバの見分け方

マサバは 腹の部分が銀白色で はん点がないが、ゴマサバは 腹部分の銀白色に 黒い はん点 が 無数にあり、もようが は、きりしている。

胴の腹部にも違いがあり、マサバは 平たいのに対し、ゴマサバは 丸みのあるのが 特徴です。

背ビレの骨の数も違い、マサバは 9~10本の 固い 骨があるが、ゴマサバは 11本以上の 固い 骨があります。

マサバ



ゴマサバ

