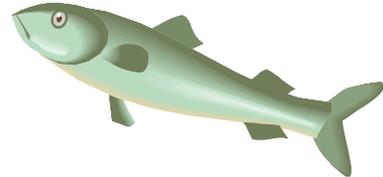


S A W A R A

鯖



年中回遊しているため旬は産地により異なります。

駿河湾では10月から11月、瀬戸内海では3月から5月ということです。

種類	鯖は体調1mくらいのマグロを細長くしたような体形。 サゴチ ⇒ ナギ ⇒ さらわ と成長に伴って呼び名が変わる出世魚です。
ポイント	魚の中でも、カリウムが高めです。 冬のほうが脂がのって身が柔らかくなります。

可食部100gあたりの栄養

エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	リン
177kcal	72.3g	20.1g	9.7 g	0.1g	490mg	220mg

五訂日本食品標準成分表より

食べ方 身崩れし易いので、優しく扱います。

一般的に西京漬けなどが主流ですが、唐揚げやムニエルにしてレモンを絞って頂くと風味が加わって美味しくなります。

目安 1切れ … 60～80g カリウム／294～392mg リン／132～176mg

★参考★ (食品100gあたり)

あじ (121/370/230)

サバ(202/320/230)

さけ (133/350/240)

さんま(310/200/180)

◆それぞれ(エネルギー/カリウム/リン)の順に表記◆