

★栄養まるごと サバ缶の炊き込みご飯

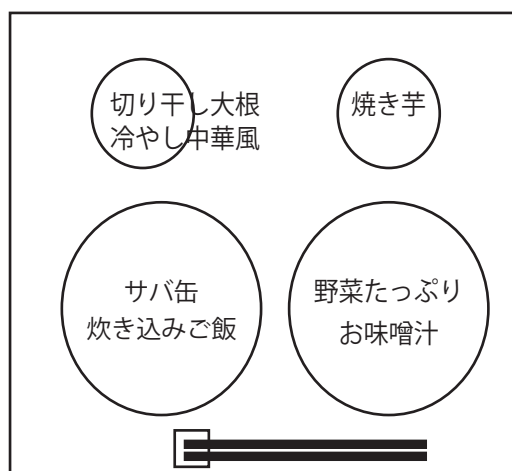
サバの旨味がたっぷり詰まった炊き込みご飯。
青魚に含まれる良質な油も、骨も丸ごと摂れます♪

<材料>

米	2 合
さば水煮缶	1 缶
にんじん	1/2 本
しめじ	1 パック
松山あげ	お好みで
生姜	1 かけ千切り
だし汁	適量
A 醤油	大さじ 1
A 酒	大さじ 1
A みりん	大さじ 1

<作り方>

- ①片手鍋にたっぷりの水を入れ、昆布 1 枚、いりこと鰹節を一掴みを入れて弱火にかける。30分～1時間ほど弱火で煮る。余ったら汁物に使える。
- ②米はといでザルにあげ、30分置いておく。
- ③炊飯釜に米、A の調味料とサバ缶の汁を入れたら、①のだし汁を2合の目盛りまで入れる。よくかき混ぜる。
- ④サバ缶の身、にんじん、生姜、しめじ、松山あげを加えたら炊飯モードで炊く。
- ⑤炊けたらサバの身をほぐしながらかき混ぜる。



生のまま缶に入れて加熱！ サバ缶が栄養たっぷりの理由はここに

テレビや雑誌で紹介され、一時期はどこに行っても売り切れという程大人気だったサバ缶。栄養満点なことで有名ですが、ツナ缶や他の魚の缶詰とは何が違うのでしょうか？
ずばり、その秘密は製造工程にありました！

サバ缶はなんと、**生のサバを輪切りにし、缶に詰めてフタをした後に加熱**するのです。そのため、良質な油やビタミン・ミネラル・タンパク質がそのまま入っています。サバから十分な旨味成分が出るため、原材料も「サバ、食塩」のみ。(水煮缶) 煮汁も全部摂取した方がいいと言われる理由はこのためだったのですね。

反対に、あまり身体に良いことがアピールされていないツナ缶は、マグロを3時間蒸し、骨や皮、赤身の部分は取り除かれます。3時間も蒸されたマグロは旨味成分も油も抜けてしまっているため、油や旨味調味料を加えて缶詰めされます。

今までツナ缶派でしたが、サバ缶を使えるところはどんどん変えていこう、と思いました！