



香りとまろみでこく深く。酒かす入りサバのみそ煮

酒かすには、血行を良くし冷えを改善する、腸内環境を整える、肌をきれいにするなど、健康をサポートする成分が多く含まれます。

酒かすはみそとも相性が良く、脂の乗った秋のサバと合わせると独特のこくとまろみでえも言われぬ美味しさに。いつものみそ煮がワンランクアップしますよ。

【栄養価】（1人分）

エネルギー	253kcal
タンパク質	19.6 g
脂質	14.0 g
炭水化物	13.3 g
食塩相当量	1.2 g



材料（4人分）

- サバ切り身（80g）…… 4枚
- 塩…………… 適量
- 砂糖…………… 大さじ1と小さじ1
- 料理酒…………… 大さじ2
- 濃い口しょうゆ…………… 小さじ1
- 水…………… 適量
- 長ネギ…………… 1本
- a) みそ…………… 大さじ1
- b) みそ…………… 小さじ1
- みりん…………… 大さじ1
- 酒かす…………… 50g
- 湯…………… 大さじ3
- ショウガ（千切り）…… 10g

作り方

- ① 酒かすは小さくちぎりフライパンに入れる。湯を加えて弱火にかけ、へらでつぶしながらペースト状になるまで加熱し、容器に移す。
- ② 長ネギは5cmくらいのぶつ切りにする。
- ③ サバは両面に塩を適量振って10分置く。臭みを取るため、フライパンに分量外の湯を沸かし、サバを入れて表面が白くなる程度にさっと下ゆでしたら冷水に取り、キッチンペーパーで拭いて水気を切る。
- ④ フライパンをきれいにして③を並べ、全体に砂糖を振り、料理酒、しょうゆを入れたら、サバがかぶるくらいの水を注ぐ。
- ⑤ 落としづたをして強火で5分程度煮たら煮汁を器に少し取り、a)のみそと①をよく溶かしてからフライパンに戻して②を加える。
- ⑥ さらに水分が少なくなるまで強火で5分程度加熱。煮汁が1/3くらいになったらb)のみそを溶かして風味を出し、みりんを加えて一煮立ちさせる。
- ⑦ 火を止めてサバと長ネギを盛り付け、煮汁を少し煮詰めてからかけ、ショウガをのせる。

使用したMOA自然食品

さば切身（冷凍）／塩・海苔子／ミネラルシュガー／瑞雲醤油こいくち／京丹仕込み米こうじ味噌



オンラインショップ

利恵先生からのワンポイント

- ★酒かすのアルコール度数は8%ほど。5分加熱すると1%程度に減るので、しっかり加熱しましょう。
- ★酒かすにお湯を加えて加熱した酒かすペースト（みそ程度の固さ）は、冷蔵庫で1週間ほど保存が可能。シチューや白あえの隠し味、卵と混ぜてオムレツに、レーズンと混ぜてラムレーズン風になど、いろいろな料理に使えます。
- ★サバなど臭みの強い魚は、下処理後に水から一気に強火で煮ると生臭くならず、身もやわらかく仕上がります。



金丸 利恵（かなまる・りえ）

おうちごはん研究家。管理栄養士。分子栄養医学研究会認定カウンセラー。食生活アドバイザー2級（FLAネットワーク協会認定）。国際薬膳食育師3級（国際薬膳食育学会認定）。スパイスコーディネーターマスター（SCA認定）。飲食業界にてメニュー作成やレシピ開発、イベント企画などを経験。現在はメタボ予防の特定保健指導や栄養コラムの執筆、オンライン料理教室、食育講座、健康的に痩せるダイエットプログラム、およびカウンセリングを開催。「楽しく作って、楽しく食べる!」「おうちごはんが一番のごちそう」をモットーに、簡単、おいしい、体が喜ぶ家庭料理を提案している。 <https://ouchi-gohan.net>