

しるくの そうだったのが! 生活クラブ

獲れたての味そのままに
さば水煮缶

まんが・おぐらみどり

② 市販のさば缶は
苦手だったけど
これはすっごく
おいしいの!

さば水煮缶
3缶組

原材料は...
さばと食塩...
なにがちがうの
かな?

みろちゃん

そんなときは...
パパッと一品!
さば缶のせ白菜

はや~い!

ゆでた白菜に
さば水煮缶をのせ
しょうゆをかけるだけ!

まち町田南
須田さや香さん

③ 三陸を中心に
水揚げされた旬のさば

原料 脂のり・魚体サイズ・
鮮度の良いものを厳選!

製法 とれた
その日に
加工します

鮮度が命!

水揚げがなければ
作れないので
製造の調整は大変ですが
「おいしい!」の一言を
励みにがんばっています!

日本果実工業(株)
佐貫理朗さん

市販品では... 旬のうまみを
そのままパック
しているのね!

蒸煮工程
冷凍さばを使用。
臭みをとるために
蒸煮工程をすること...

とれたてをカットして...

生のまま缶に詰める

同時に
加熱殺菌&水煮加工

味つけは
(株)青い海の真塩だけ!

原料に自信が
あるので不要!!

おいしさのカギは原料と製法!!

⑤ さば味噌煮缶も
おすすめ!
生活クラブの
さば缶は
万能選手!

煮もの
大根と
トマト
チーズのグラタン

さばカレー

おかず
メインに
大活躍よ!

3年間日持ちするから
回転備蓄にもピッタリね!

非常用

④ 生産者おすすめ
アレンジレシピ
おためし
あれ!

【基本】 さばのひとくちピザ

チーズ トースターで焼いてね!
さば 缶汁を混ぜたケチャップ
ぎょうざの皮 トッピングも
楽しんで♪
ミニトマトとピーマンも
プラス!

さばのクラッカーのせ

お好みで
マヨネーズ さば
クリーム
チーズ
グラブ
ペーパー
たのしいね!

家族と一緒に
作るのも
楽しそう!

国産六穀
クラッカー

はてなの解説

旬のさばは栄養たっぷり

さばにはDHAやEPAなどの必須脂肪酸が豊富に含まれます。DHAやEPAは、動脈硬化を予防する働きがあるとして注目されています。また、缶詰にすることで骨や皮の栄養までしっかり取れます。缶を開けたとき、脂が表面に浮いているのはさばの脂のりが良い証拠です。

海水温の上昇により漁業が変化

海の中でも温暖化は進んでいて、魚の生息域や旬にも大きな影響があるといわれています。さば水煮缶の原料となる三陸さばの旬は8月~1月頃ですが、昨今は11月~1月頃と水揚げ時期が狭まっています。原料の買い付けには苦労されているようです。