



からつ さかな 唐津ん魚だより

令和6年9月 No. 5
唐津地区栄養教諭・
学校栄養職員部会

給食レシピ

さばの塩焼き

材料（4人分）

- ・さば切身4切れ
（1切れ40g程度）
- 塩・・・小さじ1/5杯
（重量の約0.8%）
- 酒・・・小さじ1.5杯

作り方

- ① さばは真水で洗って水気を切る。
- ② 塩・酒は両面に均一にふる。
※20分～30分おく。
- ③ グリルで、強火で8～10分程 焼く。

《おうちへのメッセージ》

サバやカツオ、イワシなどの青魚には、ヒスチジンと言うアミノ酸の一種がたくさん含まれています。

ヒスチジンが微生物の作用で分解されると、ヒスタミンという成分に変化します。ヒスタミンがたくさん生成された魚を食べると、かゆみやじんましん、発熱や頭痛など、ヒスタミン中毒の症状がでることがあります。

ヒスタミンは鮮度が落ちると増えるので、鮮度の良いサバを選び、手早く衛生的に処理をして、料理するよう心がけてください。

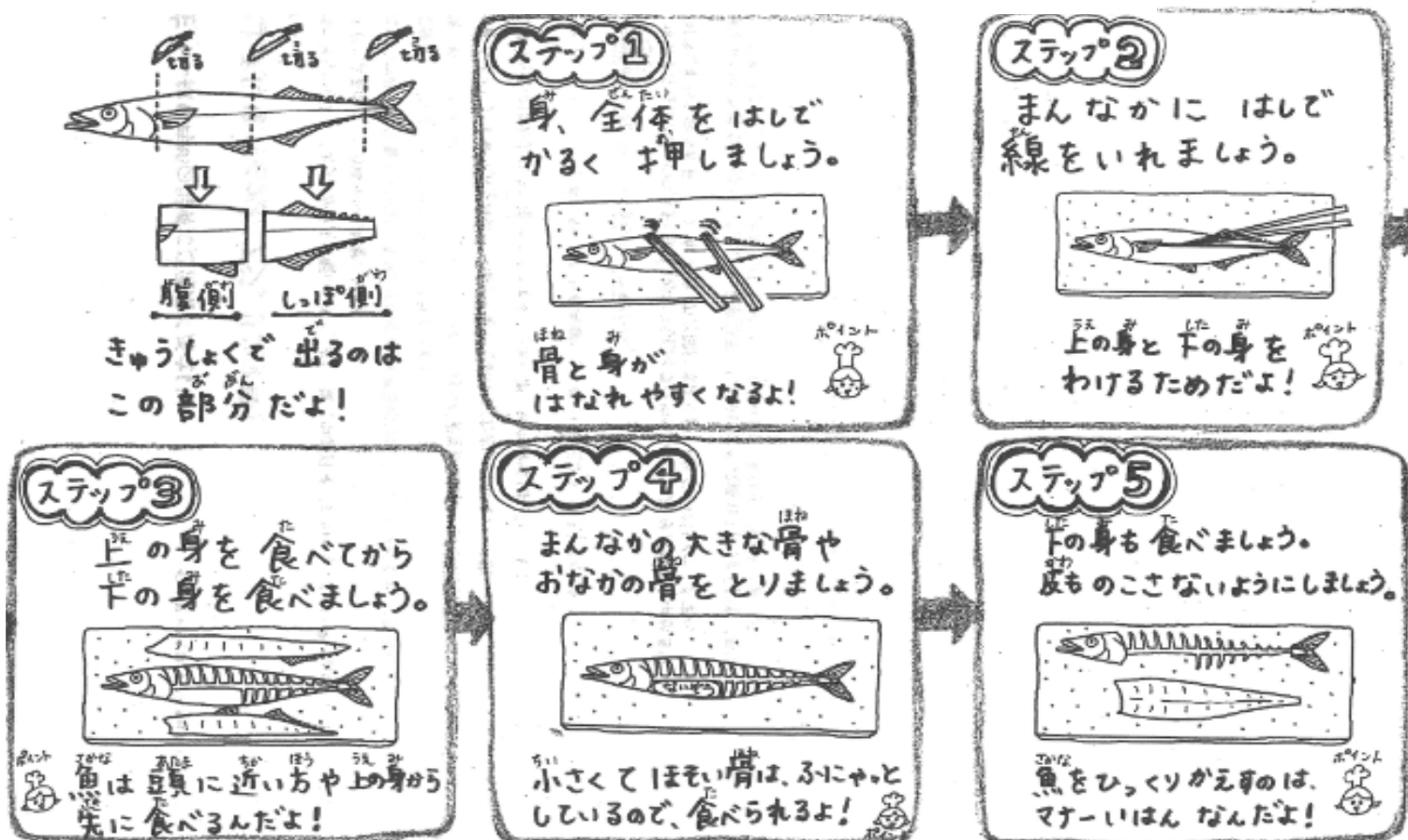
ぜひ、見て
ください！

「魚の食べ方」
動画が見れます



「唐津ん魚だより」では、唐津ん魚のよさを発信していきます。ぜひご家庭でも唐津ん魚を使って、いろんな料理にチャレンジしてみましょう。

お魚まるごと上手に食べよう！



マナーも大事ですが、なれるまで指を使ってもいいでしょう。魚によっては、骨の数も形も向きもちがうので、きれいに食べつくすことがうつくしいことだと考えて、観察しながら食べてみま