

さばの甘酢あんかけ



ひとくちメモ

…さばの名前の由来…

さばの語源は諸説ありますが、江戸時代の「大和本草」という資料に「此魚牙小ナリ。故ニ狭齒ト云」とあります。
 「狭齒」→「さば」になったといわれます。「小齒」と書かれている資料もあるようです。また、多数で群れをなすところから、多いことを意味する「サハ」が語源になったともいわれます。



材料と分量 (4人分)



さば	4切
片栗粉	適量
揚げ油	
ねぎ	1/2本(50g)
しょうが汁	小さじ1/3
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
酢	小さじ2
片栗粉	小さじ2/3
水	100mL

作り方

- 1 ねぎを小口切りにする。
- 2 しょうがをすりおろしてしぼり、汁にする。
(しょうがはチューブでもよい)
- 3 鍋に、片栗粉以外の甘酢あんの材料を入れて煮立たせ、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- 4 さばの水気をペーパータオルでふき、片栗粉をまぶして、油の温度160~170℃で揚げる。
- 5 揚げたさばに、甘酢あんをかける。



栄養価

エネルギー 179kcal
たんぱく質 10.8g

この料理を作ったら
写真をとって送ってね



麦ごはん 牛乳
さばの甘酢あんかけ ゆで野菜
茎わかめスープ

2024年1月の給食献立より

