

〆サバ または サバの刺身

良いサバに巡り合ってなかなかないんですよね。ですので、良いかなって思ったら買ってみることです。それでもダメだったら、焼くか煮つけにすりやいいんです。

子供の頃に母親から聞いた言葉に、「生で食え、焼いて食え、煮て食え、それでもダメなら、捨ててしまえ」があります。美味しい順序だと教えられました。いい言葉ですよね。今はこんなこと言う人はいなくなりました。生で食えなったら、焼きやいいんです。煮ても食えなきゃ、包丁の練習だと思ってりやいいんです。思い出しましたから、ついでに書きますが、そのころ父親からも、こんな言葉を教えてもらいました。「馬には乗ってみよ、人には添うてみよ」って。まあ、いろいろありますがね、滋味深い言葉です。失敗も成功も、やらない人には味わえないのですから、七転び八起き、臨機応変、君子豹変、「今日もプラカード抱いてゆく～」って、分かりますか？分からないだろうなあ！ そういえばイスタンブルでは、焼きサバのサンドイッチが名物ですね



プリプリ
の寒サバ



①は二枚におろして腹骨をすいた身、皮の薄皮を剥いで、皮・身とも塩で締める
②の腹骨すき身と骨付き身は塩をして焼く



①の塩を流して、酢で10分程度締める
ほとんど刺身と変わらない見た目と
美味しさ。 塩・酢とも10分で充分。

写真は塩を振っていますから白っぽいですが、きれいな色でした。サバは身が割れやすいので、薄皮を剥ぐときや中骨を抜くときは、細心の注意を払ってやさしく扱いましょう。そこら辺のマーケットに行って、良いサバに巡り会えるなんて年に1~2度程度ですから。で、当然のことながら、アニサキスがいるかどうかは、よく確認してからです。食べるのは…