



簡単!

おいしい!

# コープの骨取りサバ

便利!



組合員の声をかたちにしたコープ自慢の「骨取りサバ」は、「骨取り済みで食べやすい」、「冷凍なので賞味期限が長く、個包装で使う分だけ取り出せて便利」、「無塩なので好みの味付けにできる」など、いつでも気軽に美味しく食べられる工夫がいっぱいです。今回はこの「骨取りサバ」についてご紹介します。

## 骨取りサバってどんな商品?

「お子様やお年寄りでも抵抗なく気軽に食べられる魚を」ということで、2000年代初頭に魚の骨を取った食べやすい水産商品を開発しました。

## 原料はどんなサバ?

タイセイヨウサバと呼ばれる魚で、ノルウェー、イギリスで水揚げされます。酷寒の地北欧で水揚げされたサバは、脂質が約30%と日本の寒サバより10%ほど脂が多いのが特徴です。



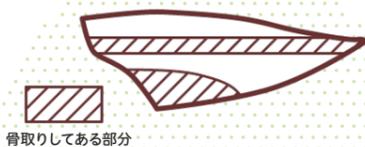
▲体長は約30~40センチ

## 鮮度へのこだわり

- 加工場まで直接ポンプで搬入されたサバは、身の傷みが少なく獲れたての品質が維持されています。
- 工場ですばやくサイズ選別されたサバは、急速冷凍庫にて一気に凍結され、加工地であるインドネシアの指定工場まで輸送します。
- 工場ではサバを完全には解凍せず、芯が凍った状態で加工します。解凍時にも品温に十分留意し、加工時に鮮度を落とさないようにしています。

## 骨取りサバの特徴

### 三枚おろし、骨取り済み



### 高タンパク、高脂質

うま味があり脂の乗りがよいので、どんな料理でも美味しく食べられます。

### 真空袋に個包装

1枚ずつパックされているため、鮮度が良いまま長期間保存することができ、使い分けが便利です。



少し塩味なのか、全く塩を使っていないのかが知りたいです。(土岐市 ウエストさん)

### 無塩加工

この商品は全く塩を使っていません。素材の味そのままなので、ご家庭でお好みの味付けができます。

## 栄養成分

サバの脂質には不飽和脂肪酸(EPA・DHA)が含まれています。この成分には、血中のコレステロールや中性脂肪を減らすはたらきがあります。血液を流れやすくするとともに、血栓や動脈硬化が原因の脳梗塞や心筋梗塞を予防する効果が期待できます。

## Q & A

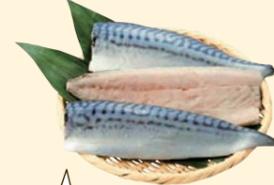
丸千水産さんにお聞きしました!

Q 骨取りは手作業で行われているのですか?  
(瑞穂市 こしあんさん)



A 指の腹側で身をなでるように触り、取り残しがないか確認しながら、1尾ずつ丁寧に手作業で骨を取っています。

Q 調理すると水っぽくなってしまいます。防ぐ方法はありますか?  
(郡上市 ねこ娘さん)



A 調理する前に軽く塩を振り10分程置くと、ポツポツと水分が出てきます。その水分を拭きとってから調理すると、余計な水分と臭みが抜け美味しくお召し上がりいただけます。

骨取りの無塩商品なので、味噌煮やみぞれ煮はもちろんのこと、塩焼きも自分のお好みの塩加減に調整でき美味しくお召し上がりいただけます。



丸千水産株式会社 営業担当 なかの ひかる 中野 光さん



## DEKO編集部で作ってみました!

組合員から教えてもらったレシピに挑戦!

## サバの混ぜ込みおにぎり



相性抜群! 韓国のり



- 材料
- 骨取りサバ三枚おろし(無塩)
  - ごはん ● 白ごま ● 大葉 ● 韓国海苔フレーク (食塩)

所要時間 約15分

焼いてほぐしたサバの身とごまや韓国海苔フレークを混ぜておにぎりにすると、魚が苦手な子どもも食べてくれます。(大垣市 いぬぎさん)



1 骨取りサバをグリルで焼きます。(お好みで塩をふる)



2 焼けたサバの身をほぐします。骨がないのでクラクラ♪



3 ほぐした身と白ごま、韓国海苔フレークを混ぜます。



完成! 握って形を整えて完成!!

DEKO編集部より しっかりサバの味がするのにおいしくも美味しくなりました。アレンジで大葉をきざんで入れてみたら、また風味が変わって美味! 無塩のサバなのでお好みで塩を振るとGOOD!



## 組合員のお気に入りポイント

フライパンで焼くだけで立派なおかずになってくれます。骨がないので子どもでも魚を食べるハードルが下がると、臭みもないので食べやすいです。(大垣市 あつちやさん)



骨取りなので食べやすく、無塩なのでいろいろな味付けに使える、煮たり焼いたりもできるのがよいですね。(瑞穂市 小山のくまっ子さん)



子どもが魚の骨を嫌がって食べないので買って試したら、食べやすかったようです。(多治見市 もん太郎さん)



わが家のイチオシは、骨もなければ身が厚く美味しいところですね!(大垣市 まだどさん)



骨取りサバ三枚おろし(無塩) 凍 3枚 320g(3枚・個包装) 本体価格 528円 税込価格 570円 次回予定 毎週