



# 男性料理教室



調理師の資格を持つ広報委員の濱泰臣氏（泰心商事）にご協力をいただき、講師を務められている男性料理教室でのレシピを紹介させていただくこの連載企画。

今回のメニューは、「サバとタマネギの黒酢煮」です。料理経験の少ない男性でも手軽に作れますので、ぜひ参考になさってください。



## サバとタマネギの黒酢煮

出来上がり料理



### 材料（2人分）

サバ（3枚おろし）半身  
 上新粉 大さじ 1/2  
 黒酢 大さじ 2  
 酒 大さじ 2  
 油 大さじ 1  
 タマネギ 1個  
 コショウ 少々  
 しょうゆ 大さじ 1  
 水 大さじ 3



（1人分）

熱量 314kcal  
 たんぱく質 21.2g  
 脂質 17.0g  
 炭水化物 13.2g

カルシウム 34mg  
 鉄 1.6mg  
 塩分 3.0g

血液サラサラ  
 疲労回復  
 貧血対策



### 作り方



- 1) サバを4等分に切り、コショウ、上新粉をまぶす。
- 2) タマネギを1cm幅の輪切りにする。
- 3) 鍋に油を入れ、①を並べて火にかける。
- 4) 中火で両面をこんがり焼いたら、黒酢大さじ2、しょうゆ大さじ1、酒大さじ2、水大さじ3の順に入れ、上にタマネギをのせる。
- 5) 煮立ったら弱火にして、フタをして7~8分煮て火を止める。

### 食材についてのワンポイントアドバイス

- 上新粉：お米（うるち米）を製粉したもの。冷めても固くならないし鳥の唐揚げにもOK。
- 黒酢：クエン酸、アミノ酸を含み、独特の旨味がある。疲労回復に役立つ。魚の骨が柔らかくなる上に、タマネギの持つ甘みも引き出す。
- サバ：鉄分やビタミンB12が豊富。赤い身は活動量の多い魚の筋肉の特徴で、酸素を運ぶたんぱく質「ミオグロビン」の色。貧血予防に効果的な鉄分のほか、不飽和脂肪酸のEPA（血中コレステロール値を下げ動脈硬化を予防）やDHA（しなやかな血管を作り脳の働きを高める）も豊富。
- タマネギ：辛み成分硫化アリルは血栓を防ぎ、悪玉コレステロールを下げる。