

◎ サバのファルシー ◎

■材料（4人分）

サバ	2尾
ニンニク	1片
タマネギ	1/2個
キャベツ	1/4個
卵	1個
塩・胡椒	適量
小麦粉	適量
<ハーブパン粉>	
ドライパン粉	大さじ4
ニンニク（みじん切り）	2片
ディル（みじん切り）	4枝
タイム（みじん切り）	5-6枝
エダムチーズパウダー	大さじ3
塩	少々
オリーブオイル	適宜
ジャガイモ	2個
ズッキーニ	1/2本
レモン	1個



1 サバを開く工程

5 詰めた状態



5 パン粉をかけた状態



6 焼き上がり



1

サバは頭を落とし内臓を取り出す。中骨を外し・腹骨を削いで開き、強めの塩・胡椒をしておく。

2

ニンニク1片を包丁の腹でつぶしておく。タマネギは薄切り、キャベツは千切りにする。

3

フライパンにオリーブオイルとつぶしたニンニクを入れ火にかけ、香りをだす。ニンニクを取り除き、タマネギを炒める。タマネギがしんなりしてきたらキャベツを加え、塩・胡椒で味を調え、冷ましておく。冷めたら、卵をといいて混ぜ合わせておく。

4

ジャガイモは皮ごとレンジで軽く温め、輪切り。ズッキーニも輪切りにする。レモンはくし切りにしておく。ハーブパン粉は混ぜ合わせておく。

5

ハーブサバの切り口に小麦粉を軽くふり、3を詰めて楊枝でとめる。ハーブパン粉をふりかけオリーブオイルをたっぷりかける。ジャガイモとズッキーニを並べ、塩とオリーブオイルをかける。

6

200℃に余熱したオーブンで15分焼く。皿に盛り付け、レモンをたっぷりかけて食べる。

ポイント サバ

サバはあしがはやいですよね。年齢や数をごまかすことを「サバを読む」といいますが、サバは鮮度が落ちるのが早く、早く売らなくて数をかぞえずにいい加減に売っていたことからきているといわれています。DHAやEPAが多く含まれているので、サバを読まなくてもすむように積極的に食べたいですね（笑）。臭みが苦手な方も多いですが、早めに処理をしてしっかり水で洗い調理しましょう。

ばん くみこ先生のコメント★

食欲の秋（私はいつも食欲がありますが・・・）。秋サバは脂がのって美味しいですね。とくに10月11月は美味しいなあと感じ、お魚屋さんで美味しそうなサバをみかけると思わず買っちゃいます。サバをワインと合わせるときは、強めに塩・胡椒をしてハーブパン粉をかけてオーブンで焼くかフライパンで両面を焼いてハーブとトマトの水煮で煮ることが多いです。今回は豪華にするためにサバを開き詰め物をしてファルシーにしていますが、お魚をさばくのが苦手な方は、ジャガイモの上にタマネギとキャベツを炒めたもの（行程3）をはさみ、その上にサバの切り身をのせてパン粉をかけて焼いてください。