

# 琉球大学学術リポジトリ

## 出盛りのさばを使って

メタデータ	言語: 出版者: 琉球大学農家政学部 公開日: 2011-05-13 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 兼島, 利枝 メールアドレス: 所属:
URL	<a href="http://hdl.handle.net/20.500.12000/19691">http://hdl.handle.net/20.500.12000/19691</a>



# 出盛りのさばを使つて

本格的な漁期にほいつて、各地の水揚げも一段とふえてま  
いりました。琉球水産の漁音によりますと、サバの今年一―五  
月の漁獲高は六七三、九〇八斤で、去年の二八九、二五二斤に  
比べますと、著しく増加しています。

## 琉球水産会社の陸上げされたさばの山

このようにしてとれたサバは、去年迄は殆んど全部鮮魚として  
消費されていましたが、今年からは加工品として、罐詰、塩サ  
バ、サバ等が出廻るようになりました。

六七三、九〇八斤の中、鮮魚は五八六、二六八斤で、八七、六  
四〇斤が加工されています。何しろこんなに沢山のサバがとれ  
ますから近ごろ魚屋さんには、生きのよいサバが沢山出廻るよ  
うになりました。

私達がサバをいたたく機会も多くなつてまいります。そこで  
今月は、安くて栄養の豊富なサバを使つて簡単にできる料理を  
挙げてみたいと思ひます。

分量はいずれも五人分です。

### 一、さばのたつた揚げ

さば	一尾(約一斤)
しょうが	少々
ねぎみじん切り	大匙一
しょう油	大匙一
片くり粉	大匙三
あけ油	

○さばは三枚におろし、薄めのそき切りにする。

○おろししょうが、ねぎみじん切りとしょう油を混ぜた中につ  
けておきます。

○味がしみたら取り出し、片くり粉をまぶして油でからりとあ  
げます。

おへんとうのおかずにもなり、しょう油又は好みのソースを  
かけてもよく、又これへ甘酢あんをかけてもおいしい。

二、さばのみそ煮

さば 一尾(約100匁)

しょう油 大匙二

さとう 大匙二

水 五勺

みそ 大匙三

酒又は水 大匙三

しょうが 少々

○さばは一枚におろして5-6切に切ります。

○なべにしょう油とさとう、水を煮立てて、さばを入れ火が通る迄よく煮ます。

○みそを酒又は水(大匙3)でよくといて加えます。こがさないようにとききなべを動かしながら煮て、みその味がしみたら火からおろします。

○皿にもり、しょうがのせん切り又はおろししょうがを上にとつまみのせませ。

これはありきたりのみそ煮ですが、こんな風にして煮ると味もこつぱりとこがさずに煮えます。

三、さばの甘酢煮

さば 正味50匁

ねぎみじん切り 大匙一

しょうが 少々

しょう油 小匙一

酒 小匙一

片くり粉 大匙一

玉葱(又はねぎ) 一ケ(まわ)

もやし 二〇匁

人蔘 中一本

油 大匙二

スープ(又は水) 一合

しょう油 大匙三

さとう 大匙三

酢 大匙二

片くり粉 大匙一

味の素 少量

○さばはそぎ切りにする(一人薄切三切位)

○ねぎのみじん切り、おろししょうが、しょう油と酒を混ぜておきます。

○これにさばを入れてまぶし、片くり粉をふり入れてまぶしつけ、少しの油であげます。

○玉葱は2種用位に切ります。ねぎの場合は斜めに2種長さに切ります。

○もやしをつくらつて、人蔘はたんぎくに切ります。

○フライパンに油(大匙2)を熱し、玉葱と人蔘もやしをいため、スープ(又は水)と調味料をさして味のつく迄煮ます。

○片くり粉(大匙1)を水ときして加え、味をととのえてから揚げた魚を入れ、こわさぬようにまぜて器にもりませ。

四、揚げさばのカレー煮

さば 正味50匁

しょうが 少々

しょう油 小匙一

酒 小匙一

片くり粉 大匙一

あげ油 小匙一

カレー粉 小匙一

さとう 小匙一

塩 小匙一

しょう油 大匙一

片くり粉 大匙一

スープ(又は水) 一合

玉葱 一ケ

さいいんげん 五本

かぼちゃ 四〇匁

味の素 少量

○さばはそぎ切りにして、おろししょうがとしょう油、酒を混ぜた中につけ、片くり粉をまぶして油でからりとあげます。

○油気を充分にきつて、カレー粉をふりかけておきます。

○玉葱は2種用位、さいいんげんはゆでて斜めに3種長さに切り、かぼちゃはやや厚めのたんぎく切りにします。

○なべに油を熱し玉葱をいため、かぼちゃ、さいいんげんも入れていため、スープと調味料を加えて味をつけ、片くり粉を水ときして入れて、ドロリとさせませ。

○この中であげた魚をませ、あたたまつたら器にもります。カレーの香が魚の生臭味を消します。

五、さばのから揚げなんばん漬

さば 一尾

しょう油 小匙二

あげ油 三合

つけ汁

しょう油 大匙二

さとう 大匙一

酢 大匙二

しょうが 少々

ねぎ 少々

赤とうがらし 二本

○さばは三枚におろして薄めにそぎ切りにします

○しょう油をふりかけてしばらくおく。

○魚の水気をよくふきとつて、から揚げにします。

○調味料ときざんだねぎ、赤とうがらしを混ぜ合せ、あげた魚をつけ込んでおきます。つけ合せにはもよしの油いため、キヤベツなどをそえます。

この他、刺身、酢の物、焼物、味噌汁等がありますが、伝染病流行時は、刺身、酢の物、味噌和え等はなるべく避け方が

よらしいです。

以上さばの料理について述べてまいりましたが、御参考のため、さばの種類、見分け方、冷凍ものについて、少し書いてみましょう。

### 【種類】

さばは一年中ある魚ですが、沖繩近海では、三月の初めから六月の終り頃迄と、十月の初めから十二月にかけての二回、最も多くとれるようです。体の表前に「く」の字の縞のあるほか腹部にコマのような黒い斑点があるのをコマさば、斑点のないものをまさは（ほんさは）とわけます。又体の形から、ほんさは平たいのでヒラさば、コマさは形が丸いのでマルさばとも云います。私達が料理するのは大抵の場合コマさばです。

### 【見分け方】

さばはいたみやすい魚で、それほどいたんでいるようには見えないものでも、魚の体内では、いろんな変化が起っているのです。

さばは体特に内臓に強い消化酵素を持ち死ぬと内臓の消化酵素

# 農業の生産技術と目標

## 一、農業経営の意義

吾々は稲を作ったり甘藷や甘藷を作ったり或は家畜を飼ったりしているが、それは生産されたものを売って金銭的利益をあげ又は家族の生活に直接消費するためにやっている。

農業に於いてはこの様な販売又は消費に役立つ価値のある生産物を作ると共に、他方ではそのために労働を投じ、土地種子肥料飼料等の日々の生産手段の価値あるものをぎせいにしているのであつて、かかる価値のぎせいに即ち費用を出るだけ少く

がその身体を分解しはじめます。ですから死ぬと少しの間、死後硬直の状態にいますが、すぐグニヤグニヤとしてしまします。さばを買う時は、全体に充沢があり、皮の縞目や色はつきりしていて、眼だまが黒くいきいきとして、身を押しして弾力があり、エラが真赤なものを買うことです。買ったら頭とワタを早く出し、塩をするか、火を通しておくこと。なまのままおくのは禁物です。

### 【冷凍さば】

調理なさる際は、凍つたままなさせて下さい、わざわざ水で溶かす必要はありません。

冷凍魚を溶かしますと、液がたぐさん流れ出る事にお気づきの事と思いますが、この液はドリツブとよばれ、魚のうま味の成分とかその他の栄養分がかなり含まれていますので折角の栄養分を逃さないようにしましょう。又、冷凍さばは温めてその場で冷凍してありますので、鮮度も落ちていず、味の落ちることもめつたにありません。

(兼島 利枝)

て、有用な価値を出るだけ沢山生産する様に最も合理的に考えそのために、どういふ種類の農産物をどれだけどんな生産手段や労働を、如何に使つて生産を行うかについて考える必要がある。

農家の生産する米や甘藷が農業研究所の試験のための水稻栽培や甘藷栽培と違う点である。

試験所の試験は、その費用という事を余り考えない。よい技術によつて如何に多量の生産があつても、そのために余り多く

の費用を使つたり、又はそれが高いねたんで売れなかつたりしては農家にとつてはその生産は目的にそむき意味がないわけである。この様に技術と経済の両方が種の両面の様に互に密接にからみ合っているものが本当の意味での農業生産で、この様な農業生産は何等かの経済の目的を達するため一定の土地に各種の生産要素を組合せて一つのまとまつた組織として営まれるのである。

この様な農業生産の組織が農業経営なのである。

稲作甘藷作等一種別の生産を専門的に行う者もあるが、多くは米作と麦作、米作と甘藷作、甘藷作と甘藷作大豆作という様に二種以上の農業生産を併せ行っている。或はそれに加畜が導入されそれがまとまつた組織として行われる限りその組織全体が農業経営である。この様に考えて来ると、農業経営の問題はその目的をうまく達成するためにはどんな成産物を、どれだけ生産するかそのためにはどんな生産手段や労働を如何に使つてやつていくかという事についてえらんで組合はせる問題である。即ち、色々な生産の技術をどう組合せてどんな組織として営んでいくかの問題であり、更にそれには販売、購買、金融の問題が関連してくる。この様な選択組合は、地方により自然的事情又は社会的事情が違つて違つて違つて、又同じ地方でも農家により、個人的な事情が違つて違つて、又同じ農家でも時のたつにつれて事情が変化するに依つて違つて行くので皆一様にはいれない。作物栽培の仕方や家畜の飼ひ方の様に生産の技術は似た条件の下ではそのまま役立つ。或る農家が行つていたような稲作技術や甘藷作りの技術等は、条件の似た農家がそのまま行つてもうまく行く場合が多い。しかし経営の事になるとそう簡単にはいかない。個々の農家は、各々経営の仕方が違つて或る農家で成功して相当利益を上げている経営の仕方、他の農家がそのままやつてもうまく行くとは限らない。之は経営に關係する諸事情が同じでないからである。

経営の外部的条件（気候等）が仮に同じであつても、農家の側