

オンラインで
産地
メーカー
をたずねて

有限会社
丸一商店
(千葉県千倉町)

アレンジ料理 脂ののったおいしさを生かして

焼きさば寿司



材料(4人分)
0000 脂ののったさば一夜干……6切
刻みしょうが(甘酢漬け)……60g
大葉……9枚 白ごま……大さじ2
ご飯……3合分 すし酢……大さじ3

- 0000 脂ののったさば一夜干はグリルで焼き、冷ましておく。
- ご飯にすし酢、白ごまを混ぜ、酢飯を作る。
- 容器にラップを敷き、①、大葉、刻みしょうがが、酢飯の順にのせ形を整え重石をする。

さばのあっさりさっぱり
みそ茶漬け



材料(4人分)
0000 脂ののったさば一夜干……4切
大葉……4枚 みょうが……2個
白ごま……大さじ1 白みそ……小さじ1
お茶……400ml ご飯……茶碗4杯分
あられ・刻みのり……適量

- 0000 脂ののったさば一夜干はグリルで焼き、熱いうちに身をほぐし小骨を取り除く。
- 大葉、みょうがを干切りにし、ご飯にのせる。あられ、白ごま、白みそをトッピングし、お茶を注ぎ刻みのりを散らす。

さばのおろしポン酢かけ



材料(4人分)
0000 脂ののったさば一夜干……4切
大根……200g 青ねぎ……50g
レモン……1個 ポン酢……適量
片栗粉……少々 揚げ油……適量

- 0000 脂ののったさば一夜干は一口大に切って片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。
- 青ねぎは小口切りにし、大根はおろしておく。
- 大根おろし、青ねぎをのせてポン酢をかけ、くし切りにしたレモンを添える。

ポリ袋に0000 脂ののったさば一夜干、小麦粉、カレー粉を入れてシャカシャカ振って、粉をまんべんなく付けてからフライパンで焼いてもおいしいよ



0000 脂ののったさば一夜干
(次回9月3回) 120g(2切)201円(税込)
(次回9月3回) 180g(3切)300円(税込)
(次回9月4回) 240g(4切)430円(税込)



丸一商店のみなさん
従業員は外国人の実習生を含めて20名

ジューシーで旨味たっぷり

さば、塩、白ごまだけというシンプルな原材料ながら、焼くとジュワジュワと脂が滴り落ちる人気のコープ商品「0000 脂ののったさば一夜干」。作っているのは、漁業の盛んな町、千葉県千倉町にある有限会社丸一商店。さばひとすじ32年で、仕入れたさばを加工しています。製造商品の約8割が生協向け。社長の鈴木清志さんにお話を伺いました。

手早く加工

さばは解凍しすぎると切身にするとき、身がささくれて崩れてしまうので、丸一商店では半解凍状態で頭を落とし、機械で三枚におろします。人の手でヒレなどを除去した後切身にし、内臓や血合いをきれいに洗い流します。ここまでの作業はおよそ2分。さばの扱いはスピードが命。流れ作業で次々とさばっていきます。



奥から手前へ作業が進む

脂のり抜群のノルウェー産さば

「脂ののったさば一夜干」の原料となるノルウェー産さばは、9月下旬から10月初旬にかけて漁獲されたものを使用しています。「この時期が旬で最も脂がのっています。ノルウェーの海域は水温が低く、さばの栄養源となるプランクトンも豊富なんです。低い水温の海で回遊するためにプランクトンを食べて脂肪をたっぷり蓄えているんですよ。漁獲は魚の群れを網で囲い込んで獲る巻網漁法なのでさばの身を傷つけることが少なく、三枚おろしや切身にしたときにきれいに仕上がります」と鈴木社長。現地ノルウェーで漁獲されたさばは港に隣接した工場に水揚げされ、すばやく選別し凍結されます。短時間で凍結されたさばは鮮度抜群です。



鈴木 清志社長

じっくり干し上げ

「さばは腐りやすい魚なので、何よりも鮮度の保持を大切にしています。新鮮な良い原料を仕入れ、素材のおいしさを損なわず、よりおいしくなるように作っています」。さば本来の旨味を引き出すよう塩水の漬け込みは薄味。ミネラル豊富でまろやかな旨味の赤穂の天塩を使用しています。漬け込み後、余分な塩分を洗い流し、干し網に並べ、白ごまを振って冷風乾燥機で約80分干し上げます。ここで余分な水分が抜けおいしい脂が残ります。干し上げ後、マイナス30℃前後の冷凍庫で一晩かけて冷凍。袋詰めは手作業で計量し、腹身と尾身がバランスよく入るようにしています。「焼き上げたときのジューシーで旨味たっぷりの味わいを楽しんでください」と鈴木社長。



干す前にたっぷり白ごまを振る

社長直伝 おいしい焼き方



半解凍状態でグリルで焼くのがオススメです。フライパンで焼くより余分な水分、塩分、脂が落ちておいしく焼けますよ。焦げやすいので弱火～中火でじっくり焼いてください。

冷凍のまま焼くときは、弱火～中火で通常の1.5～2倍の時間で火加減に注意して焼いてください。