

×サバや味噌煮で、昔から親しまれている大衆魚。  
鮮度の良いものはお刺身で！

## サバ（マサバ）

### ○特 徴：

鮮度にこだわったものは一本釣りによって獲られています。EPA、DHAなどの栄養も豊富です。

日高地方では、秋祭りの時期にサバを用いた「なれ寿司」を食べる風習があります。

秋から冬にかけて脂がのっておいしい時期ですが、時季外れにも脂ののったサバが漁獲されることがあります。



### ○食べ方：

旬の時期のものは脂が乗っていて甘みも。味噌煮や、×鯖、寿司、塩焼きはもちろん新鮮なものは刺身にしてもおいしい。

### ○ 旬：秋～冬

### ○産 地：紀伊水道

### ○生産量：2.7 t（平成25年 由良町漁協）

○問い合わせ先：由良町漁業協同組合 （0738-65-1025）

○取引形態： 由良町漁協では、各漁業者が地元仲買業者と直接取引を行っています。