

報道関係者各位

2023年3月8日
Seafood from Norway PR事務局

3月8日は「サバの日」!

日本の食卓におなじみの万能魚「サバ」、実は約半数がノルウェー産!

「おいしさ」「安さ」「栄養バランスの良さ」を理由に約9割の人が過去半年でサバ料理を食べたと回答
「オメガ-3(DHA・EPA)」で構成された“良い脂”が豊富なノルウェーサバのお手軽レシピを紹介

Seafood from Norwayは、3月8日の「サバの日」に伴い、サバの消費に関する意識調査を20~50代男女計853名を対象に実施しました。
※調査期間:2023年3月3日-3月3日 調査方法:インターネット調査



■約9割の人が物価高騰の影響を受けて買い物スタイルに変化があった中、食材を選ぶ上で「おいしさ」「安さ」「栄養バランスの良さ」は譲れない点として回答

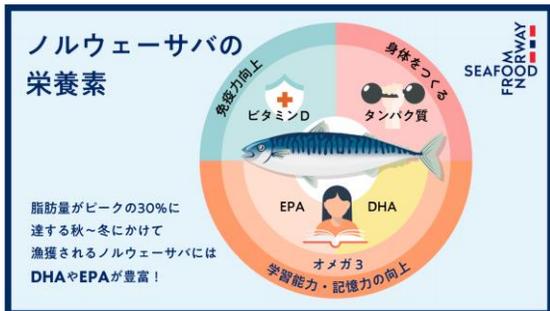
- 過去6か月の中で97%の人が食品の価格上昇を実感しており、実際に**88%の人が食品を買う際に工夫をしている**と回答。
- 買い物の工夫TOP3:
 - 「価格が高騰した食材の購入を避ける、もしくは購入頻度を減らした」(59%)
 - 「常温でストックできる商品(缶詰やレトルト)を活用するようになった」(25%)
 - 「大容量の商品を買うようになった」(23%)
- 物価高騰の中でも、食材を選ぶ際に譲れない要素TOP3:
 - 「おいしさ」(63%)
 - 「価格の安さ」(56%)
 - 「栄養バランスの良さ・健康への効果」(53%)

■実は今の消費者のニーズを全て叶えるサバ!過去半年でサバ料理を食べた人は約9割

- 過去6か月の中で89%の人がサバを食べたと回答、「サバ缶」と「塩サバ」が人気のサバ商品として同率一位に。
- サバを購入する理由TOP3:
 - 「味が好き、おいしい」(29%)
 - 「価格の安さ」(19%)
 - 「栄養バランスの良さ・健康への効果」(13%)
- サバは多くの人々に消費されているにも関わらず、2人に1人がノルウェーが日本で販売されているサバの主な原産国の一つであることを知らないことが判明。

■実は日本で販売されているサバの約半数がノルウェー産! ノルウェーサバは「オメガ-3(DHA・EPA)」を豊富に有した霜降り状の脂が魅力

日本の食卓におなじみの「サバ」ですが、実は日本で販売されているサバの約半数、塩サバにおいては約7割がノルウェー産のタイセイヨウサバです。またノルウェーで漁獲されるサバの約50%が日本に届けられているほど、ノルウェーサバは日本で重宝されている食材です。



遠く離れたノルウェーの雄大な極寒の大自然で育ったサバは高品質であり、脂の乗りと豊かな旨味が魅力です。ノルウェーでは脂肪含有量が最高になる秋～冬のみにはサバを漁獲することによって、「ビタミンD」「オメガ-3」を豊富に有した栄養満点のノルウェーサバが日本に届けられています。

レシピ①

管理栄養士・料理家のちひろさん考案
ご飯が止まらなくなる！ノルウェーサバの和風トマトソース



赤いトマトソースとノルウェーサバの色合いも鮮やか！
ご飯が止まらなくなる1品

【材料2名分】
ノルウェー塩サバ 2切れ
トマト 1個
小麦粉 少々

●合わせタレ
料理酒 大1
みりん 大1
しょう油 大2
砂糖 小1
生姜 2cm

1. ノルウェー塩サバは半分に切り、小麦粉を薄くまぶします。
2. トマトは角切りにします。
3. しょう油、料理酒、みりん、砂糖、生姜を合わせておきます。
4. フライパンにサラダ油をひき、ノルウェーサバを皮目から焼いていきます。
5. 焼き色がついたらひっくり返し、蓋をして3分蒸し焼きにします。
6. 合わせたタレとトマトを加え、軽く煮詰めたら出来上がりです。

レシピ②

元社員食堂の管理栄養士中井エリカさん考案
ノルウェーサバとレンコンのマスタード炒め

栄養満点の脂がのったノルウェーサバを豪華に切身づかい！
粒マスタードをたっぷり使うのがおススメ！

【材料2名分】
ノルウェー塩サバ 1枚
レンコン 200g
粒マスタード 大さじ1
ポン酢醤油 小さじ1
サラダ油 小さじ1

1. ノルウェー塩サバは半分に切り、小麦粉を薄くまぶします。
2. トマトは角切りにします。
3. しょう油、料理酒、みりん、砂糖、生姜を合わせておきます。
4. フライパンにサラダ油をひき、ノルウェーサバを皮目から焼いていきます。
5. 焼き色がついたらひっくり返し、蓋をして3分蒸し焼きにします。
6. 合わせたタレとトマトを加え、軽く煮詰めたら出来上がりです。



■ノルウェーサバの魅力とは？「サバジェンヌ」池田陽子さんコメント&オリジナルノルウェーサバレシピ



サバは日本において家庭のおかずにも、飲食店ではランチの定番メニューとして、居酒屋ではおつまみにと、魚の中でも圧倒的にさまざまなシチュエーションに対応できる「万能魚」です。日本国内におけるノルウェーサバの人気はなんと「バツグンの脂のり」。なおかつ脂そのものがじつにふくよかで、ジューシーな美味しさであることです。脂質量が30%に達するノルウェーサバは、栄養面においても優れていると好評です！

今回コメントをいただいたのは、「サバジェンヌ」こと池田陽子さん。サバファンの集い「鯖ナイト」や、日本中のサバ好きが集まる「鯖サミット」などの活動を担う「全さば連(全日本さば連合会)」広報担当/サバジェンヌとして活躍。TBS『マツコの知らない世界』など、メディアにてサバの魅力を発信する。本業は薬膳アテンダント/食文化ジャーナリスト。著書に『ゆる薬膳。』(日本文芸社)、『サバが好き!』(山と溪谷社)、『サバ薬膳簡単レシピ』(青春出版社)など。

レシピ③

サバジェンヌ考案！サバをメインに使ったノルウェーサバシチュー

【材料2名分】
ノルウェー塩さば 1枚
たまねぎ 1/2個
にんじん(大) 1/2本
じゃがいも 1個
マッシュルーム 1パック
にんにく 1かけ
トマト缶 50g
デミグラスソース 1/2缶
赤ワイン 1/4カップ
ローリエ 1枚
バター 20g
塩 小さじ1/2
ウスターソース 小さじ1
オリーブ油、こしょう 適量

1. 塩さばは食べやすく切ってこしょうをふっておく。タマネギはくし切り、にんじんは乱切り、じゃがいもは4等分、マッシュルームは縦半分に切る。にんにくはみじん切りにする。
2. フライパンにオリーブ油を熱し、塩さばの皮目をこんがり焼いて裏返し、火を通す。
3. 鍋にバターを入れ、にんにくを炒めて香りが出たらたまねぎ、にんじん、じゃがいもを炒める。
4. ③にトマト缶、デミグラスソース、赤ワイン、水1カップ、塩、ウスターソース、ローリエを加え、煮立ったら火を弱めて約20分、野菜がやわらかくなるまで煮る。
5. ④に、②を入れて5分ほど煮たら、塩(分量外)・こしょうで味を調える。

