

# 真サバとゴマサバの違いって？



真サバ

真サバは秋から冬が旬の時期で、脂がのって美味しい。旬をはずすと脂が抜けて味が落ちてしまう。

サ



Saba

サ

ゴマサバは夏が旬。マサバに比べると少し身が柔らかく崩れやすい。元々脂が少ないので旬でなくても味は安定している。



ゴマサバ

