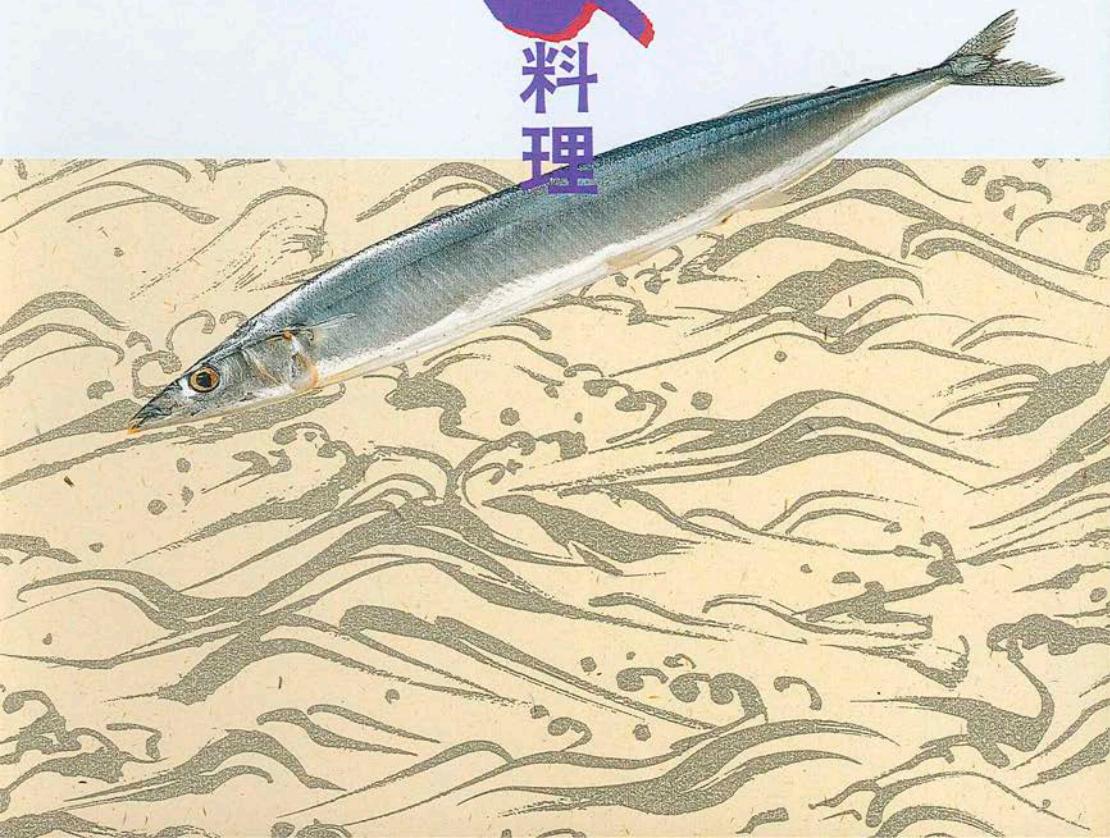


春、夏、秋、冬、オールシーズン

# さんま 料理

秋のさんまは脂がのって一番おいしい。  
その旬のおいしさが、今は一年を通して味わえます。  
フレッシュなさんまと季節野菜との組み合わせは、新鮮なおいしさ。  
季節にふさわしい料理へのアレンジで、  
さんまのイメージもりフレッシュ。



# サンマは1年中

## おいしい！

昔から庶民の味として広く親しまれてきた、おなじみのサンマ。サンマといえば秋の味覚の代表格ですが、その味も、今では冷凍技術の驚くべき進歩によって、1年中楽しめるようになりました。



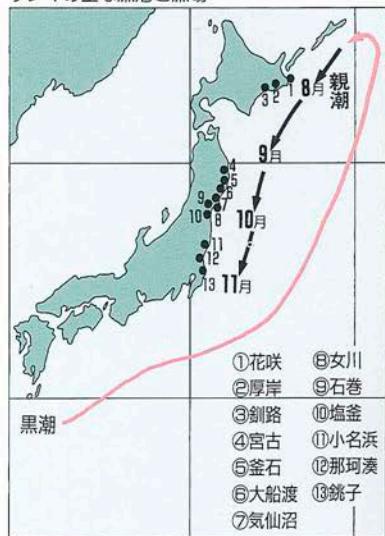
どうして、一年中  
旬の味が楽しめる？

黒潮周辺の海で生まれたサンマは、成長とともに北上。春から夏に栄養を蓄え、産卵や移動の準備をします。夏の終わりごろから晩秋にかけて、親潮の流れとともに、北海道沖合いから三陸、常磐沖へと南下するため、秋がサンマ漁のシーズンとなります。このころが、脂がのって食べごろです。

旬はほとんどが秋ですが、紀州あたりでは冬に、日本海でも隠岐や佐渡の沿岸ではわずかにながら、5～6月ごろに漁獲されます。

漁獲されたサンマは生鮮流通が約30%、50～60%は冷凍、残りは缶詰などになります。冷凍技術の進歩にともない、冷凍ものも「生」と区別がつかないぐらいフレッシュ！ 旬のおいしさをそのまま封じこめ、1年を通して旬の味わいが楽しめるようになりました。

サンマの主な漁港と漁場

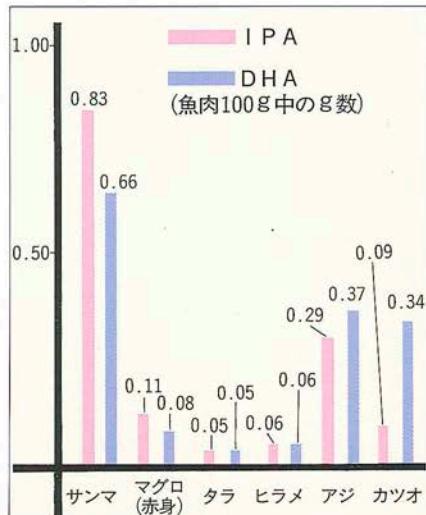


# ヘルシーでおいしい？ 旬のサンマは、なぜ

旬のサンマのおいしさは、やっぱり、脂にその秘密が隠されています。味にコクがあるのも、口当たりがまろやかなのも、この脂の魅力。また、焼いたときに香る独特的風味は、食欲をそそってくれます。

“脂”といっても心配はいりません。サンマの脂は、IPA（イコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）などの、血中コレステロールを下げ、動脈硬化を起こしにくくする働きがある「不飽和脂肪酸」が圧倒的に多いからです。

また、血合いに多い“タウリン”は、アミノ酸の一種で、これも血中コレステロールを低下させる作用があります。新鮮な血合いは臭みが気になりません。まるごと食べたいものです。



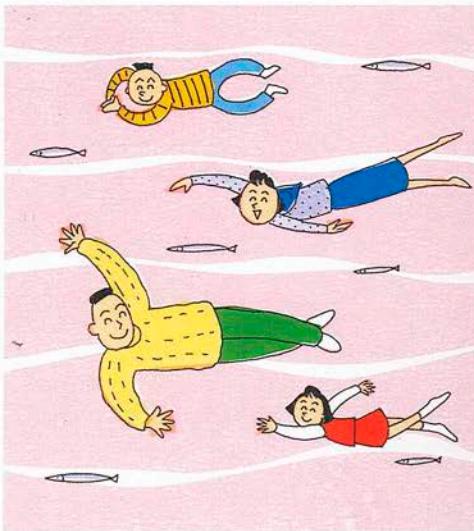
(数値は『魚料理の「こつ』 柴田書店より)



## 元気な家族 サンマのある食卓で

サンマは1年中手に入るうえ、料理しやすく、食べやすい魚です。しかも値段が安い！ 良質タンパク質はもちろん、ビタミンA・B・D・E、カルシウム、鉄分も豊富で、栄養的にみててもおすすめです。脂肪が気になる人もサンマなら安心。とくにサンマの脂に含まれるDHAは、頭の回転をよくするという研究報告もあり、今、注目の的です。育ち盛りの子どもから、脂肪が気になるお年寄りまで、家族みんなで食べたいものです。

塩焼きばかりでなく、ハンバーグ、なべ、おしだなど、サンマ料理のレパートリーを広げてみませんか。おいしい料理の向こうには、家族の笑顔がそろいます。おいしくて、ヘルシーなサンマをもっと食卓へ！





# 春

日差しが白く感じるすがす  
がしい季節。一夜干しのサ  
ンマや、酢洗いのサンマで、  
さっぱりとしたおいしさを  
華やかに味わいます。

## サンマズし

### 作り方

- ①サンマの一夜干しを焼き、皮と骨を取り除き、細かくほぐす。酢をかけ、しばらくそのままにしておく。
- ②菜の花の漬物は、塩が強ければざつと洗い、細かく刻む。
- ③のりは軽くあぶってからもむ。いりごまは粗く刻む。
- ④卵に砂糖を加えてほぐし、油を熱したフライパンに入れ、手早く焦げないように細かくいる。
- ⑤酢漬けしょうがは、せん切りにする。
- ⑥すし飯に、すべての具を混ぜ合わせて、美しく盛りつける

### 材料（4人分）

サンマの一夜干し	2尾 (200g)	小さじ 2
酢		
菜の花の漬物		70g
もみのり		1枚分
卵		1個
砂糖		小さじ 1
油		小さじ 1
いりごま		大さじ 3
酢漬けしょうが		20g
すし飯 (米2合分)		600g
エネルギー	462kcal	
たんぱく質	20.4g	
塩	分	3.6g

## サンマと山菜のあえ物



サンマずしの  
ワンポイント



①頭とわたを除きよく洗い、水けをとる。腹側から骨にそって庖丁を入れる。



②身の中央を頭側から尾へとまっすぐに切り、開きにする。



③塩をふって余分な水分を出し、一晩  
風にさらして一夜干しをつくる。

## サンマと山菜のあえ物

### 作り方

①ふきと竹の子をそれぞれ、食べやすい大きさに切り、淡味に下煮する。

②うどは、すじがあるので厚めに皮をむき、かつらむきにし、斜めに4mm幅に切って、よりうどにし、あくが強いのでしばらく水にさらす。

③サンマは3枚におろしたものを、うす塩をふって酢でしめ、皮をむいて、斜めに細く切る。

④⑤を合わせて、酢みそを作る。

⑤ふき、竹の子の水けをきり、サンマを形良く器に盛りつけ、酢みそをかけて、最後にうど、木の芽をのせて飾る。

### 材料（4人分）

酢じめサンマ……大1本分（120g）

ふき……………100g

竹の子……………100g

だし……………1/2束

しょうゆ・酒…………各少量

みりん……………小さじ1

うど……………40g

「白みそ（材料の1.5%塩分）40g

②砂糖・酢…………各大さじ1/2

だし……………小さじ2

木の芽……………10枚

エネルギー 103kcal ~

たんぱく質 7.3g

塩 分 0.8g

サンマの香草焼き



サンマバーグ



# 夏

海や山へと、楽しいプラン  
がいっぱいの夏。ハーブや  
香草の香りで、サンマ料理  
も、一段とパワーアップ。

猛暑を吹き飛ばす栄養源に。

## サンマの香草焼き

### 作り方

- ①サンマは頭をつけたまま2等分にして、塩とこしょうをふる。
- ②フライパンにバターを入れ、みじん切りにした玉ねぎをよくいため、みじん切りにしたバジル、セージを混ぜる。
- ③器にオリーブ油大さじ1を塗り、サンマを並べ、②を、まんべんなくのせ、細かく刻んだライプオリーブをふりかけ、その上にオリーブ油大さじ1をかけ、200~220°Cのオーブンで10分位焼く。
- ④焼き上がったら、皿に盛り、青じそのみじん切りをふりかけ、熱いうちにレモン汁をかける。

## サンマバーグ

### 作り方

- ①サンマは、2つに切り開き骨を除き、スプーンで身をこそげる。またはフードカッターで粗いすり身にする。
- ②玉ねぎのみじん切りをバターでいため、とき卵、塩、こしょう、パセリのみじん切り、レモンの皮、①を混ぜ合わせ、8等分にし、形を整える。
- ③フライパンに油を熱し、両面をこんがり焼き、中までよく火を通す。
- ④にんにくのみじん切りを油でいため、輪切りなす、ざく切りトマトの順に加え、スープ、トマトケチャップで煮て、塩、こしょうで味を調える。
- ⑤⑥にピーマンの輪切りを加える。
- ⑥器に②、⑤を盛り、あればセージを添える。野菜をソースにして食べる。

### 材料（4人分）

サンマ	4尾
塩・こしょう	各少量
玉ねぎのみじん切り	200g
バター	大さじ1
タイム	小さじ1 バジル 小さじ1/2
セージ	(生) 4枚
オリーブ油	大さじ2
ライプオリーブ	50g
くし形切りのレモン	4切れ
塩・こしょう	各少量
青じそのみじん切り	2枚分
エネルギー	355kcal
たんぱく質	20.9g
塩 分	0.2g

### 材料（4人分）

サンマ	正味400g
卵	1個
塩・こしょう	各少量
パセリのみじん切り	大さじ2
レモンの皮のすりおろし	1/2個分
玉ねぎ	100g
バター	大さじ1 油 大さじ1
なす	4個 トマト 1個
ピーマン	2個
にんにく	大さじ1 油 大さじ1
スープ	1/2 塩 小さじ1/2
トマトケチャップ	少量
こしょう	少量
エネルギー	401kcal
たんぱく質	23.9g
塩 分	0.7g

### サンマバーグの ワンポイント



身を開き、中骨をそぎ、包丁目を入れ、スプーンで身を皮からこそげる。

## サンマの刺し身

### 作り方

- ①サンマは3枚におろし、塩をふり、20分おく。酢で洗い、水けをきり、皮をむいて、5mm幅のせん切りにする。
- ②トマトは輪切り、セロリはせん切りにする。
- ③器に①、②、青じそを盛る。
- ④薬味、調味料を合わせ、③にかけていただく。

豊かな味覚があふれる季節  
サンマもいよいよ今が旬。  
刺し身、塩焼き、から揚げ、  
芋や野菜、きのこと合わせて…。食欲が一層増します。

# 秋



サンマの刺し身

### 材料（4人分）

サンマ	2尾	(正味200g)
塩	少々	1
酢	大さじ	1
トマト	1個	
青じそ	3枚	
セロリ	50g	
ねぎのみじん切り	大さじ	1/2
しょうがのみじん切り	小さじ	1/2
あさつきのみじん切り	大さじ	1
青じそのみじん切り	2枚分	
酢	大さじ	1/2
しょうゆ	大さじ	1
ごま油	少々	1/4
エネルギー	142kcal	
たんぱく質	11.3g	
塩 分	2.0g	

# サンマのから揚げ

## 作り方

①サンマは、ぶつ切りにし、頭と内臓を取り除き、粉ざんしょうと塩を合わせたもの（さんしょう塩）を軽くふる。

②①のサンマの水けをふき取り、かたくり粉をまぶし、余分な粉ははたいて落とす。

③油を180°Cに熱し、からりと揚げる。塩 分 1.3g

④熱いところにさんしょう塩をふり、すだちをかけていただぐ。

## 材料（4人分）

サンマ	4尾
塩	小さじ1
粉ざんしょう	小さじ1
かたくり粉	適量
揚げ油	適量
すだち	適量

エネルギー 150kcal

たんぱく質 20.2g

塩 分 1.3g

## サンマの刺し身のワンポイント



①3枚におろして塩をふり（塩水に10分つけ、しばらくおいてもよい）、酢の入ったボールに入れて洗い、身をしめる（酢洗い）。



②皮目を上にして、頭のほうの切り口部分を押さえて皮をゆっくりひく。

サンマのから揚げ（さんしょう塩そえ）



# サンマのトマトソース煮

## 作り方

①サンマをぶつ切りにして、内臓を取り出し、塩・こしょうし、水けをふく。  
②①に小麦粉をまぶし、油できつね色になるまで焼く。

③玉ねぎ1個とセロリ、にんにくはみじん切りにし、バターで弱火でよくいためる。

④残りの玉ねぎは、1cm幅に切り、③に加えていため、トマトのざく切り、トマトペースト、サンマを入れ、15~20分煮て、塩・こしょうで味を調える。

⑤皿に盛り、パセリを散らす。

## 材料（4人分）

サンマ	3尾
塩・こしょう	各少量
小麦粉	適量 油 大さじ1
玉ねぎ	2個
セロリ	50g
にんにく	1かけ
バター	大さじ3
トマト（水煮缶詰）	200g
トマトペースト	大さじ1
ブイヨン	1/2杯
パセリ	みじん切り 少量
エネルギー	245kcal
たんぱく質	17.5g
塩 分	1.2g

# サンマときのこのホイル焼き

## 作り方

①サンマの頭と内臓を除いて2等分し、塩をふる。

②しいたけは、厚めのせん切りにする。

③玉ねぎもせん切りにする。わかめは水でもどし、一口大に切る。

④赤みそは、砂糖と酒でのばし、あたりごまを加える。

⑤アルミホイル4枚に油を塗り、①、②、③をのせ、④の合わせみそをかけ、各々包みオーブンで15分焼く。

## 材料（4人分）

サンマ	4尾
塩	小さじ1/2
しいたけ	4枚
玉ねぎ	100g
わかめ（もどして）	80g
赤みそ	大さじ1/2
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
あたりごま	大さじ1/2
エネルギー	143kcal
たんぱく質	22.0g
塩 分	1.2g

# サンマのシチュー

## 作り方

①サンマはP6のサンマバーグと同様、ピンポン玉ぐらいの大きさに丸める。

②なべにブイヨンを温め、①を入れ、2~3分煮て、別皿に取り分けておく。

③にんじん、じゃが芋は2cm角の角切りにし、玉ねぎはくし切りにする。

④②のなべに③の野菜を入れ、20分煮、牛乳で溶いたカレー粉を入れる。

⑤バターと小麦粉を練り、④に加え、沸騰するまで、かき混ぜながら煮る。

⑥下ゆでしたブロッコリー、②の団子を加え、ひと煮する。

## 材料（4人分）

サンマ	200g
卵	1/2個
玉ねぎ	50g
バター	大さじ1/2
塩・こしょう	各少量
ブイヨン	3袋
牛乳	3袋
カレー粉	小さじ2
小麦粉・バター	各30g
ブロッコリー	200g
じゃが芋	300g
玉ねぎ	200g にんじん 100g
エネルギー	440kcal
たんぱく質	23.1g
塩 分	0.9g



サンマのトマトソース煮

サンマときのこのホイル焼き

サンマのシチュー



サンマのさんしょう煮



冬

ぬくもりが恋しい季節です。  
身も心もあたたまる、なべ  
ものやグラタンなど、ポカ  
ポカメニューが、食卓をに  
ぎわせます。

## サンマのさんしょう煮

### 作り方

- ①サンマは頭をとり、ぶつ切りにし、内臓を取り出す。
- ②こんぶははさみで切れ目を入れ、水でもどし、こんぶは取り出す。
- ③なべに②のだし、しょうゆ、砂糖、酒、酢、実ざんしょうを加え、ひと煮立ちさせる。
- ④②でもどしたこんぶを③のなべ底に広げ、サンマを並べて薄切りしょうがを入れ、落としふたをし、途中、汁をサンマにかけながら汁けがなくなるまで30~40分煮て火を止める。
- ⑤器にサンマ、せん切りにしたこんぶを盛る。

### 材料(4人分)

サンマ	400g
だしこんぶ	20cm
水	1升
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	大さじ1/3
酒	大さじ1
薄切りしょうが	5~6枚
実ざんしょう	大さじ1
酢	小さじ1

エネルギー 258kcal  
たんぱく質 21.2g  
塩 分 0.7g



サンマのみぞれなべ

### サンマのさんしょう煮のワンポイント



①サンマは洗って頭を落とし、身を簡切りにする。



②腹を開かずに、葉ばしでえぐるよう  
に腹わたを取り除き、さっと洗う。

## サンマのみぞれなべ

### 作り方

- ①サンマは頭と内臓を取り除き、ぶつ切りにして、両面に塩をふる。
- ②こんぶにはさみで切れ目を入れる。なべにこんぶと水を入れ、静かに煮る。
- ③しらたきは湯通ししてざく切り、ねぎは斜めに切り、豆腐は8等分にする。
- ④②を煮立たせ、こんぶを取り出し、酒、しょうゆ、みりん、酢、薄切りしようが、①を入れ、あくを取りながら10分煮、野菜、大根おろしを加え、野菜が煮えたら、器にとり、レモン汁をかけていただぐ。

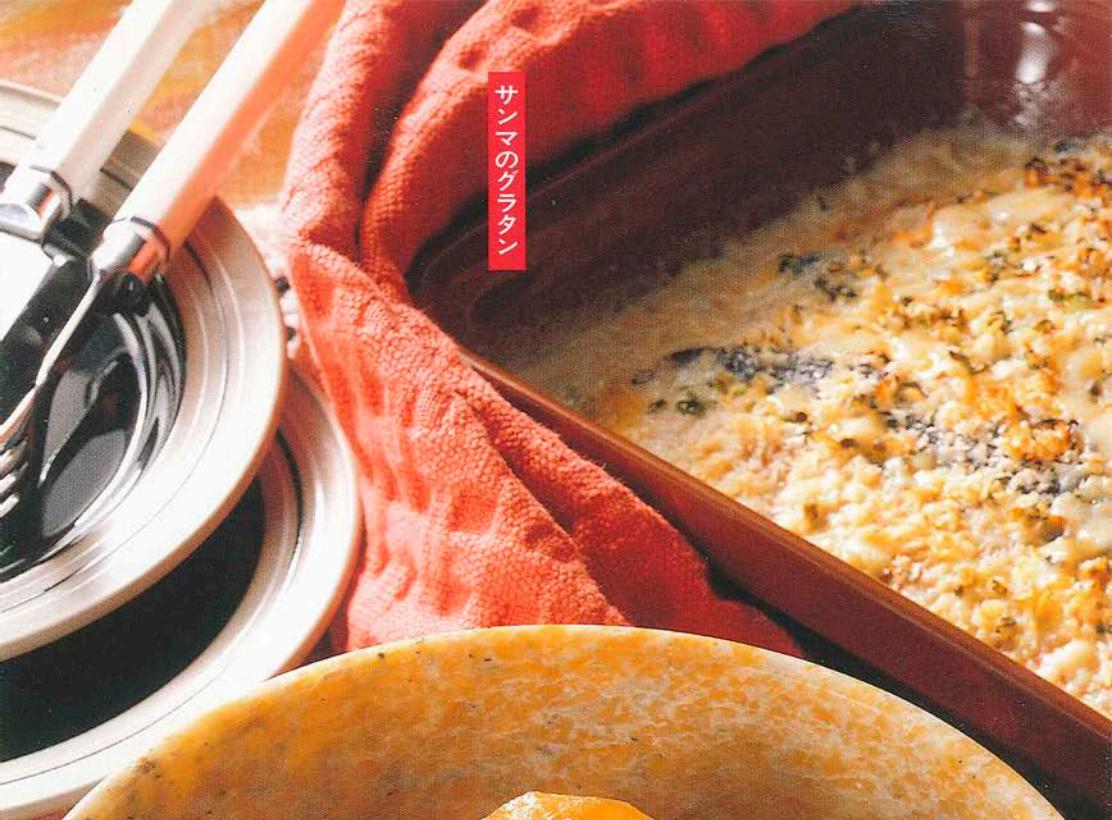
### 材料（4人分）

サンマ	3尾
水	4ダラ
こんぶ	20cm
春菊	120g
ねぎ	2本
えのきたけ	2袋
しらたき	1袋
豆腐	1丁
ねぎ	2本
大根おろし	2ダラ
酒	大さじ1½
みりん	大さじ1
酢	大さじ1
しょうゆ	～大さじ4
薄切りしょうが	1かけ分
レモンのくし切り	適宜
エネルギー	295kcal
たんぱく質	24.0g
塩 分	2.7g

サンマと大根の辛味煮



サンマのグラタン





## サンマのグラタン

### 作り方

- ①サンマは3枚におろして、塩、こしょうをふる。
- ②グラタン皿にバターを塗る。
- ③サンマの水けをふき取り、両面に生パン粉をつけて②の皿にならべる。
- ④あさつきと青じそをみじん切りにし、残った生パン粉に混ぜてサンマの上にまんべんなくかける。
- ⑤200°Cに温めたオーブンで、7~8分焼き、一度取り出して、粉チーズと生クリームをかけ、さらに3~4分焼く。熱いうちに食べる。

### 材料 (4人分)

サンマ	4尾
塩	少しづつ
こしょう	少量
生パン粉	1/2袋
バター	102g
あさつき	4本
青じそ	4枚
生クリーム	1/2袋
粉チーズ	大さじ2
エネルギー	259kcal
たんぱく質	23.4g
塩 分	0.8g

## サンマと大根の辛味煮

### 作り方

- ①サンマはぶつ切りにし、頭と内臓を取り除き、しょうゆ、酒、しょうが汁で下味をつけ、水けをふき取り、から揚げにする。
- ②大根は一口大の乱切りにする。
- ③なべにごま油を熱し、ねぎ、にんにく、しょうが、ごまをいため、大根を加えてさらにいためて、②の調味料を加える。15~30分煮、大根が煮えたら、①のサンマを崩さないように入れ、ひと煮し、味をなじませ、器に盛る。
- ④最後に七味とうがらしをふる。

### 材料 (4人分)

サンマ	3尾 (正味400g)
しょうゆ	少しづつ
しょうが汁	少量 酒 大さじ1
大根	500g
ねぎのみじん切り	大さじ2
にんにくのみじん切り	少しづつ
ごまの粗切り・ごま油	各大さじ2
塩	少しづつ
②	しょうゆ 大さじ2 酒 1/2袋 砂糖 大さじ1/2 七味とうがらし・揚げ油 各適量
エネルギー	463kcal
たんぱく質	23.6g
塩 分	2.0g

監修／小川久恵（女子栄養大学助教授）

撮影／榎本 修 デザイン／プロップ

企画・製作／女子栄養大学出版部

編集／群羊社

特定生産調整関連水産物需要拡大対策事業

### サンマの三枚おろし



1 えらより少し後ろの部分に包丁をあて、頭を切り落とす。

2 腹側から包丁を入れて肛門まで切り、腹わたをかき出し、腹の中を塩水でよく洗う。

3 身と中骨の間に包丁を入れ、包丁を水平に動かして身を切り離す。裏側も同様にする。

4 身の腹側についている腰骨を包丁を斜めに倒してそぐように切り取る。

発行／社団法人 全国さんま漁業協会

〒107 東京都港区赤坂1丁目9番13号 TEL 03(3583)4008㈹  
FAX 03(3586)2647

