

# さんまの シンプル クッキング



もっとおいしく  
さんまを食べよう！



## 定番中の定番、さんまの塩焼きを極める！

さんまのおいしさがストレートに味わえる塩焼きをもっとおいしく。

### ◆さんまの塩焼き

【材料(4人分)】

さんま	.....	4尾
塩	.....	小さじ4~6
おろし大根	.....	150g
すだち	.....	4切れ
しょうゆ	.....	少量

1人分▶エネルギー=319kcal

▶塩分=3.2g

#### 【作り方】

- ①さんまは水で洗い、ペーパータオルなどで水けをふく。長い場合は半分に切る。塩を高い位置からふってまんべんなくまぶす。10分ほどおいて身を締める。
- ②魚焼きグリルの場合、盛りつけるときに表になる側を下にして網に並べ、強火で焼き始める。
- ③こんがり焼き目がついたら返し、反対側も焼いて内臓まで火を通す。途中焦げそうになつたら火をやや弱める。
- ④皿にさんまを盛り、大根とすだちを添え、大根にしょうゆをたらす。

## 塩焼きを極めるコツ

### ● 塩は高いところからふる



塩をふるときは乾いた手で、さんまから20cmぐらいの高さからふると均一に落ちる。

### ● 魚焼きグリルは表を下に



コンロに付属の魚焼きグリルは上から火が当たるので、盛りつけるときに表になるほうを下にして、始めは強火で焼く。

### ● 反対側は火を少し弱めて



ほどよく焼き目がついたら返し、今まで火を通すように焼く。何度も返すと身が崩れてうま味が逃げるので、返すのは1回だけで焼き上げる。

## さんまの焼き物のバリエーション2種

### ◆ さんまのバター焼き



【材料(4人分)】1人分▶エネルギー=405kcal ▶塩分=1.6g

【さんま…4尾 塩…小さじ2/3 こしょう…少量 小麦粉…適量 サラダ油…大さじ2 バター…大さじ1 レモンのくし形切り…4切れ (じゃが芋…2個 玉ねぎ…1/3個 塩…小さじ1/2 こしょう・パセリのみじん切り…各少量)

#### 【作り方】

- ①さんまは頭と尾、内臓をとって半分に切り、洗って水けをふく。塩、こしょうをふり、出てきた水けをふいて小麦粉をまぶす。
- ②フライパンに油を熱してさんまの両面を焼き、バターを加えてからめる。
- ③じゃが芋は一口大に切り、薄切りにした玉ねぎとともに塩とこしょうを加えた湯でゆで、湯をきり、パセリをまぶす。
- ④皿にさんまと野菜を盛り、レモンと③を添える。

### ◆ さんまのハーブ焼き



【材料(4人分)】1人分▶エネルギー=425kcal ▶塩分=2.1g

【さんま…4尾 塩…小さじ2/3 こしょう…少量】 オリーブ油またはサラダ油…大さじ1と1/2 パン粉…大さじ4~8 刻んだ好みのハーブ(フェンネル、タイム、パセリなど)…大さじ1 レモン…1/2個 [好みの野菜(白菜、ピーマン、きのこ、じゃが芋など)…適量 塩・こしょう・オリーブ油…各適量]

#### 【作り方】

- ①さんまはバター焼きと同様に切って塩、こしょうをふって油をまぶし、しばらくおく。ハーブとパン粉を混ぜてまぶし、オーブンシートを敷いた天板に表になるほうを上にして並べる。
- ②野菜は大きめに切って別の天板にひろげ、塩、こしょう、オリーブ油をふる。①とともに200℃のオーブンで約10分焼く。
- ③皿にさんまと野菜を盛り、半月に切ったレモンを添える。



## 香りもごちそうのかば焼き名人に!

香ばしい香りがさんまの味を引き立てます。

### ◆さんまのかば焼き丼

#### 【材料(4人分)】

さんま	.....	4尾
小麦粉	.....	適量
サラダ油	.....	大さじ3
「しょうゆ	.....	大さじ3
A 砂糖	.....	大さじ3
酒	.....	大さじ3
「みりん	.....	大さじ3
ししどうがらし	.....	8本
ご飯・いり白ごま	.....	各適量

1人分▶エネルギー=510kcal (ご飯は除いて)

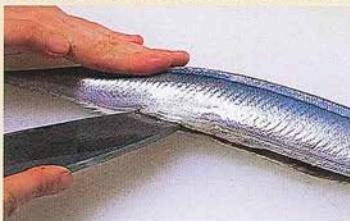
▶塩分=2.3g

#### 【作り方】

- ①さんまは洗って水けをふき、三枚おろしにして小麦粉を薄くまぶす。
- ②ししどうがらしは竹串を数か所刺して穴をあける。
- ③フライパンに油を熱し、さんまを盛りつけて表になるほうを下にして入れ、焼き色がつくまで焼いたら返して反対側も焼く。途中ししどうを入れていっしょに焼く。
- ④余分な油をかるくふきとてAを加え、さんまとしとうに味をからめる。タレがとろりとしたら火を止める。
- ⑤どんぶりにご飯を盛り、④をのせて白ごまをふる。

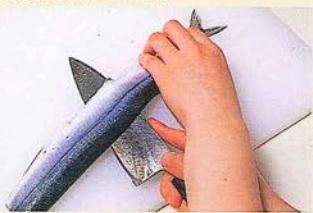
## 丁寧なおろし方「三枚おろし」を覚える

### ●背、腹の順に切り目を入れる



頭と内臓をとったさんまの腹に包丁を入れて尾まで切り目を入れる。背側にも背骨に沿って切り目を入れる。

### ●裏身を切り離す

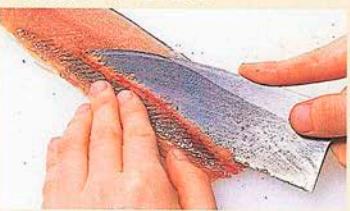


尾のあたりを手で押さえ、もう一度背側から、今度は深く包丁を入れて裏身を切り離す。

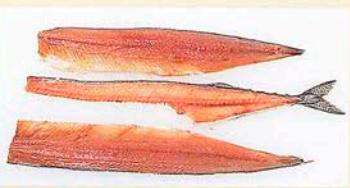
### ●表身も同様に切り離す

表側の身は背、腹の順に包丁を入れて切り目を入れ、切り離す。

### ●腹骨をすきとる



腹の身がくほんだ部分についている腹骨をすきとる。包丁を寝かせ、骨をすくうようにしてそぎ切るとよい。



## 三枚おろしにしたさんまを使って

### ◆さんまの野菜甘酢あんかけ

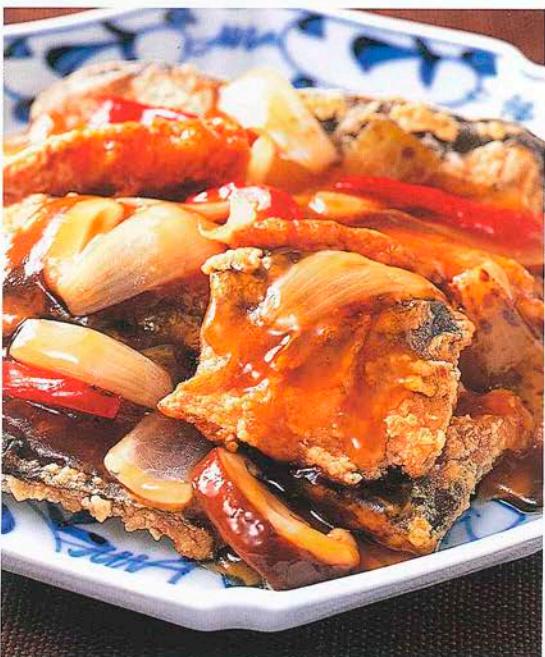
[材料(4人分)] 1人分▶エネルギー=478kcal ▶塩分=2.7g

さんま	3尾	サラダ油	大さじ1
酒	大さじ1	鶏ガラスープ(または水)	1カップ
しょうゆ	小さじ2	砂糖	大さじ6
こしょう	少量	しょうゆ	大さじ2
しょうが汁	小さじ1	トマトケチャップ	大さじ2
卵	小1個	塩	小さじ1/2
片栗粉	適量	酢	大さじ2
揚げ油	適量	片栗粉	大さじ1
玉ねぎ	1個(150g)	水	大さじ2
生しいたけ	3枚		
赤ピーマン	50g		

A

#### 【作り方】

- ①さんまは三枚おろしにして酒、しょうゆ、こしょう、しょうが汁をふって3つに切り、溶き卵を混ぜてからめておく。
- ②揚げ油を175℃に熱し、さんまに片栗粉を薄くまぶして入れ、カラリと揚げる。油をきて皿に盛る。
- ③玉ねぎは1cm幅のくし形に切ってほぐし、赤ピーマンは種をとって1cm幅に、しいたけは石づきをとって1cm幅に切る。
- ④Aをすべて混ぜ合わせておく。
- ⑤油を熱して玉ねぎを炒め、透き通ってきたらピーマンとしいたけを加えて炒める。④を加えて煮立たせ、水溶き片栗粉を混ぜながら加えてとろみをつけ、②にかける。





## 骨まで食べられる煮つけを我が家の味に!

酢を加えてやわらかく煮上げます。常備菜にもおすすめです。

### ◆さんまのしょうが煮

【材料(4人分)】

さんま	.....	4尾
しょうが	.....	1かけ
酢	.....	大さじ2
酒	.....	大さじ3
しょうゆ	.....	大さじ3
みりん	.....	大さじ1

1人分▶エネルギー=344kcal

▶塩分=2.3g

【作り方】

- ①さんまは頭と尾を除いて3~4cm長さの筒切りにし、濃いめの塩水に浸けながら内臓をとり、洗って水けをふく。
- ②しょうがはせん切りにする。
- ③鍋にさんまとかぶるぐらいの水、酢、酒を入れて強火にかけ、沸騰したらアクをとつて弱火にし、10~15分ゆでる。
- ④しょうが、しょうゆ、みりんを入れて落としぶたをし、弱火で汁けがほとんどなくなるぐらいまでゆっくり煮含める。途中煮汁が全体にまわるように鍋を回すとよい。

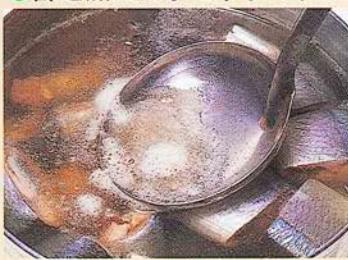
## さんまの煮物のコツ

### ●濃いめの塩水(3%)に浸ける



3~4cm長さに切ったさんまは濃いめの塩水に浸けながら内臓を抜く。塩水に浸けると身が締まり、煮崩れしにくくなる。割り箸などを使って腹についている膜を切って丁寧に内臓と血合いをとり除き、さっと水で洗う。

### ●酢を加えた水で下ゆでする



下処理したさんまを水、酢、酒でゆで、やわらかくすると同時に青背魚特有の臭みを消す。途中アクが浮いてくるので、丁寧にとり除く。

### ●落としふたをして煮含める



しょうがとしょうゆ、みりんを加えたら、落としふたをしてゆっくり弱火で煮含める。落としふたはアルミ箔やオーブンシートで作ってもよい。

## さんまの煮物のバリエーション

### ◆さんまのトマト煮

【材料(4人分)】1人分▶エネルギー=571kcal ▶塩分=2.1g

さんま	4尾	トマトペースト	大さじ1と1/2
塩	小さじ2/3	白ワイン	1/4カップ
こしょう	少量	塩	小さじ2/3
小麦粉	適量	こしょう	少量
オリーブ油	大さじ2	オレガノまたはバジル(乾燥)	少量
トマト(完熟のもの)	大1個(200g)	スープ	3カップ
玉ねぎ	1個(150g)	炊きたてのご飯	300g
にんにく	1片	バター	15g
赤とうがらし	1本	パセリのみじん切り	適量

#### 【作り方】

- ①さんまは4等分ずつに切って塩、こしょうをふる。
- ②トマトは湯むきして2cm角に、玉ねぎとにんにくは粗みじん切りに、赤とうがらしは種をとって小口切りにする。
- ③鍋にオリーブ油大さじ1を熱し、汁けをふいて小麦粉をまぶしたさんまを入れて強火で両面を焼き、とり出す。
- ④鍋の汚れをかるくふき取り、残りのオリーブ油とにんにく、とうがらし、玉ねぎを入れて炒め、玉ねぎが透き通つてきたらトマトペーストを加えてさっと炒める。白ワイン、トマト、塩、こしょう、スープ、香草を加えて沸騰させる。さんまを戻し入れて火が通るまで煮る。
- ⑤炊きたてのご飯にバターとパセリを混ぜる。
- ⑥器にさんまを盛って、⑤を添える。





## さんまの刺身をレパートリーに!

身がピンとした新鮮なさんまなら、刺身にするのが最高。

### ◆さんまの刺身とたたき

【材料(4人分)】

さんま	4尾
大根・青じそ・黄菊	各適量
しょうがのみじん切り・万能ねぎの小口切り	
おろししょうがまたはわさび・しょうゆ	各適量
おろししょうがまたはわさび・しょうゆ	各適量

1人分▶エネルギー=310kcal (さんまのみ)

▶塩分=0.3g

【作り方】

- ①さんまは三枚おろし(5ページ参照)にするか大名おろし(11ページ参照)にし、3尾分の身は腹骨と中骨もとり除いて薄皮をむき、好みに切って刺身にする。
- ②残りの1尾分は腹骨をとり除いて粗く刻み、しょうがと万能ねぎを加えて全体に混ざるように包丁でこまかくたたく。好みでみそを加えてもおいしい。
- ③大根はつまに切り(かつらむきにしたものを丸めて細く切る)、黄菊は酢少量(分量外)を入れた湯でさっとゆで、ざるにとって水につけ、さめたら水けを絞る。
- ④①の刺身と②のたたきを盛り合わせ、③と青じそ、おろしそうがまたはわさび、しょうゆを添える。

## 刺身の基本を覚えよう

### ●中骨は頭のほうへ引いて抜く



腹骨をすき取つたら、身の中央にある中骨を抜く。指の腹で身を押さえ、骨抜きを頭側の方向へ引くと抜けやすく、じょうずに抜ける。

### ●薄皮をむくときは頭側から



薄皮をむくときは、頭側から尾側へと引く。最初に包丁をかるく入れてきっかけを作るとむきやすい。

### ●身はひと振りで切り離す



刺身は包丁を長く使い、1度で引いて切る。身は皮側を表に向こう側が高くなるように置き、包丁の根元近くから差し入れてまっすぐに引いて切り離す。この切り方を平造りといい、刺身のもつとも基本的な切り方。

## 刺身のバリエーション

### ◆さんまのカルパッチョ風

【材料(4人分)】 1人分▶エネルギー=346kcal ▶塩分=1.1g

さんま	3尾	オリーブ油	大さじ3
トマト	1/2個	ワインビネガー	大さじ2
バブリカ	1/4個	しょうゆ	小さじ1
ベビーリーフ	適量	A 塩	小さじ1/2
		こしょう	少量
		粗挽きマスタード	小さじ2
		おろしにんにく	少量

A

#### 【作り方】

- ①さんまは三枚におろし、中骨と薄皮をとつて薄く斜めにそぎ切りにする。
- ②トマトは湯むきし、種をとつて粗く切る。バブリカも小さめに粗く切り、ベビーリーフは冷水に放してパリッとさせ、水けをきる。
- ③Aを合わせてドレッシングソースを作る。
- ④器にベビーリーフを敷いてさんまを並べ、トマト、バブリカを散らして③のソースを回しかける。





## 家族みんなに喜ばれる自家製つみれをマスター！

魚が苦手という人も、つみれにすれば箸が進みます。

### ◆さんまのつみれ鍋

【材料(4人分)】

さんま	3尾
おろししょうが・みそ	各20g
小麦粉	大さじ1と1/2
溶き卵	1個分
水	6~8カップ
昆布	5cm長さのもの2枚
A 酒・みりん	各大さじ2
塩	小さじ1
春菊・長ねぎ・えのきたけ	各100g
白菜	200g
にんじん	70g
もみじおろし・ポン酢しょうゆ	各適量

1人分▶エネルギー=318kcal

▶塩分=1.4 g

#### 【作り方】

- ①さんまは洗って水けをふき、大名おろしにする。身を包丁でブツ切りにしてからこまかくたたく。しょうが、みそ、小麦粉、溶き卵を加え、粘りが出るまでさらにたたいてつみれにする。
- ②春菊は太い茎をとり、長ねぎは斜めに切り、えのきは石づきをとってほぐし、白菜はそぎ切り、にんじんは6cm長さの短冊切りにする。
- ③鍋に水と昆布を入れて火にかけ、Aの調味料で調味する。野菜とさんまのつみれを丸めて入れ、7~8分煮る。煮えたところからとり分けて、もみじおろしやポン酢しょうゆで食べる。

## 自家製つみれの作り方

### ●「大名おろし」でおろす



包丁を頭のほうから一気に入れておろす方法が大名おろし。頭と内臓をとり除いたら背を手前に置き、腹側の身を少し持ち上げるようにして切り口から包丁を入れ、背骨に沿って包丁を動かして身を切り離す。

### ●反対側も同様に



身を返して腹側を手前に置き、上記と同様に包丁を入れて反対側の身も一気に切り離す。

### ●粘りが出るぐらいまでたたく



おろした身は、ブツ切りにしてからこまかくたたく。調味料などを加えて、粘りが出るまでさらにたたく。たたいてしまうので中骨はついたままでも大丈夫。フードプロセッサーで作ってもよい。

## つみれのバリエーション

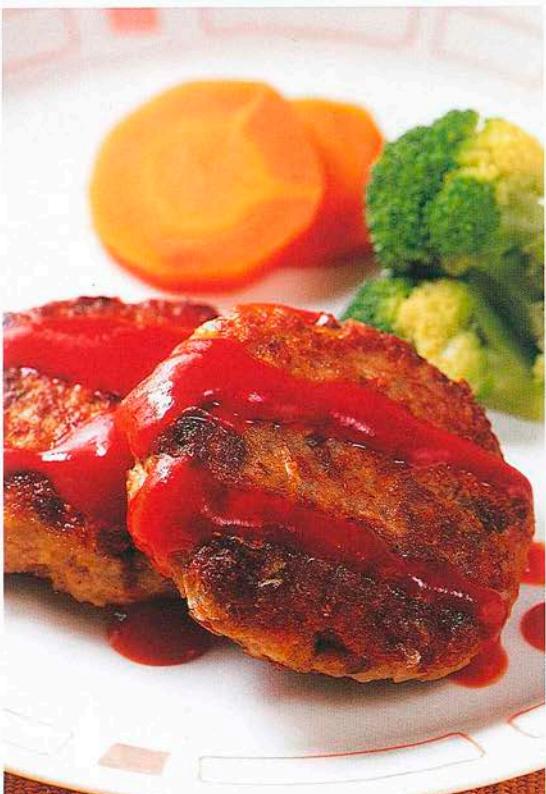
### ◆れんこん入りさんまバーグ

【材料(4人分)】 1人分 ▶ エネルギー = 392kcal ▶ 塩分 = 1.7g

さんま	3尾	れんこん	200g
塩	小さじ2/3	サラダ油	大さじ2
こしょう	少量	トマトケチャップ	大さじ5
溶き卵	1個分	レモン汁	大さじ2
パン粉	大さじ6	ゆでたブロッコリー	適量
牛乳	大さじ2	にんじんの甘煮	適量

#### 【作り方】

- ①さんまは大名おろしにしてたたき、塩、こしょう、溶き卵、牛乳でしめらせたパン粉を混ぜる。みじん切りにしたれんこんを加える。
- ②①のたねを8等分し、手に薄く油(分量外)をつけてハンバーグ形にする。
- ③フライパンに油を熱し、②のハンバーグを入れて始めは強火で焼き、こんがり焼けたら裏返し、火を弱めて中まで火を通す。
- ④トマトケチャップとレモン汁を合わせてソースを作る。
- ⑤皿に③のハンバーグとゆでたブロッコリーとにんじんの甘煮を添え、④のソースをかける。



さんまのサンガ焼き



さんまの手まり寿司



さんまの刺身  
バリエーション



# さんまを主役におもてなし

新鮮なさんまがたくさん手に入ったら、さんまパーティーはいかがでしょう。バラエティーに富んだ料理で、さんまのおいしさが満喫できます。

## ◆さんまの刺身バリエーション

### 【材料(4人分)】

さんま	.....	4尾
つま (大根・にんじん・きゅうり みょうが・青じそ)	.....	各適量
薬味 (万能ねぎ・青じそ・紅たで しょうが・わさび・にんにく)	.....	各適量
しょうゆ・ポン酢	.....	各適量

1人分▶エネルギー=310kcal (さんまのみ)

▶塩分=0.3g

### 【作り方】

- ①さんまは三枚におろし、小骨と皮をとる。平造り(9ページ参照)にするほか、身の皮側に斜め格子に切り目を入れて斜めそぎ切り(そぎ身造り)や、3~5mm幅に切る(細造り)。
- ②大根、にんじん、きゅうりはつまに切り、みょうがは薄切りにしてそれぞれ水に放し、パリッとしたら水けをきる。
- ③薬味の万能ねぎは小口切り、青じそはせん切り、しょうが、わさび、にんにくはおろす。
- ④を皿に盛り、①をつまの青じそにのせて盛りつけ、別皿に薬味を盛り合わせる。しょうゆやポン酢など好みのタレや薬味を組み合わせて食べる。

## ◆さんまのサンガ焼き

### 【材料(4人分)】

さんま	.....	4尾
おろししょうが・みそ	.....	各20g
万能ねぎの小口切り・青じそのせん切り	.....	各適量

1人分▶エネルギー=326kcal

▶塩分=1.0g

### 【作り方】

- ①さんまは大名おろしにし、身をこまかくたたく。しょうが、みそ、万能ねぎ、青じそを加えてよくたたく。
- ②耐熱容器に①を詰め、オーブンかオーブントースターで表面に焦げ目がついて中まで火が通るまで焼く。

## ◆さんまの手まりずし

### 【材料(4人分)】

さんま	.....	3尾
塩	.....	適量
酢	.....	大さじ6
A 砂糖	.....	大さじ3
塩	.....	小さじ1
すしめし	.....	500g
青じそのせん切り・おろしわさび・おろししょうが スプラウト・梅肉・紅たで	.....	各適量
甘酢しょうが	.....	適量

1人分▶エネルギー=474kcal

▶塩分=3.0g

### 【作り方】

- ①さんまは三枚おろしにして身にたっぷり塩をまぶし、20~30分おく。さっと洗つてAの合わせ酢に5分ほど漬ける。

- ②さんまをとり出し、薄皮をむいて皮側に斜め格子の切り目を入れ、斜めそぎ切りにする。
- ③すしめしは小さめの一口大に丸めておく。
- ④ラップを広げ、中央にさんまを皮目を下にしておき、③のすしめしをのせる。茶巾に絞り、中央を指で押してやや平たく形作る。これを繰り返す。
- ⑤を皿に盛り、上に青じそやわさびなどを好みでのせる。甘酢しょうがを添える。



▲さんまにたっぷり塩をまぶし(強塩)、冷蔵庫で20~30分おく。塩が身に入り、余分な水分と生臭みが抜ける。



▲合わせ酢を作り、塩をさつと洗ったさんまを漬け込む。5分ほどで身が締まつてくる。



▲そぎ切りにしたさんまとすしめしを合わせて茶巾に絞る。固く絞ったぬれ布巾で作つてもよい。少し平たく形作り、上に好みの薬味をのせる。

# さんまの秘密を知りつくそう！

おいしくて栄養も豊かなさんま。

とても身近な魚のひとつですが、案外知られていないこともあります。

さんまの知識を深めれば、おいしさも2倍、3倍にふくらみます。

## さんまのおいしい季節はいつ？

秋の味覚の代表と言われるさんますが、現在は冷凍や保存の技術が進んだため、1年中おいしいさんまが食べられるようになりました。季節を問わず、おいしいさんまを味わいましょう。



## さんまはどこでとれる？

さんまの漁場は、主に北海道や東北沿岸の太平洋です。さんまは秋から春にかけて黒潮周辺の水域で誕生して成長とともに北上し、北海道千島沖のつめたい水域でたっぷり栄養を蓄えます。8月の半ばを過ぎた頃から図のように南下するところを捕獲され、各地の漁港に水揚げされます。

### ■さんまの回遊ルートと主な漁港



## おいしいさんまはどこで見分ける？

新鮮で脂がのったさんまは、身にパリッとした張りがあり、すんぐりと太っています。口先が黄色いものは脂がのっている証拠です。

- 口先が黄色ければよく脂がのっている。

- 黒い目のまわりが透明で澄んでいる。

- 背が青黒くつやかで張りがある。

新鮮なさんまはここが違う！

- 腹が銀白色に輝いて、パリッと張りがある。

## さんまにはどんな栄養があるの?

さんまには丈夫で健康な体づくりに必要な栄養素が多数含まれます。さんまのたんぱく質は必須アミノ酸がすべて含まれた良質なたんぱく質で、骨や歯の材料になるカルシウムや全身の細胞に酸素を運ぶために必要な鉄なども豊富です。また、さんまの脂肪には、血中中性脂肪を減らしたり血栓をできにくくするドコサヘキサエン酸(DHA)やイコサペンタエン酸(IPA)などの脂肪酸が多く、動脈硬化やそれに伴う血管疾患の予防に有効とされています。

たんぱく質	18.5g	細胞やホルモンなどの材料になる3大栄養素のひとつ。
カリウム	200mg	ミネラルの一種で体内のナトリウムバランスを整える。
カルシウム	32mg	骨や歯の材料になり、筋肉や神経の働きを助ける。
鉄	1.4mg	酸素を全身の細胞に届ける働きがある、ミネラルの一種。
ビタミンD	19 µg	カルシウムの吸収をサポートし、骨の成長に欠かせない。
ナイアシン	7.0mg	ビタミンB群に属し、エネルギー代謝の補酵素になる。
葉酸	17 µg	アミノ酸の代謝に関わり、造血作用があるビタミンBの一種。
D H A	1700mg	中性脂肪の低下や認知症予防効果などで注目の不飽和脂肪酸。
I P A	890mg	抗血栓作用などで注目されている不飽和脂肪酸。

可食部100gあたり・出典『五訂食品成分表』

## さんまの塩焼きに 大根おろしはなぜ合う?

さんまの塩焼きには大根おろしが添えられるのが定番です。これはおいしさもさることながら、栄養的にも理にかなった組み合わせなのです。大根には消化を助ける酵素の一種であるジアスター酶が豊富に含まれており、脂がたっぷりのったさんまでも、おいしくさっぱりと食べられるからです。



監修・料理=倉持光江  
女子栄養短期大学卒。西武文理大学ホスピタリティ研究所健康料理研究室室長。ミツエ・クッキング・ガーデン主宰。「3分クッキング」をはじめとした料理番組やカルチャーセンターでの講師を務めるほか、雑誌や書籍の執筆でも活躍。

## 「目黒のさんま」ってどんな話?

お殿様が目黒へ野駆けに出かけたところ、近くの農家からさんまを焼く香りが漂ってきました。初めてさんまを食べたお殿様は大いにこれを気に入り、他のお屋敷に招かれた折にもさんまを所望します。しかし出されたさんまは小骨を抜き、蒸して脂が抜かれたパサバサのもの。そこで一言「やはりさんまは目黒に限る」。さんまが主役の古典落語の名作です。



編集●庄司和以 撮影●古島万理子 スタイリング●杉村順子  
デザイン●R-coco イラスト●本戸朋子  
企画●大田弘 制作●女子栄養大学出版部

**発行=社団法人 全国さんま漁業協会**

---

〒107-0052 東京都港区赤坂1丁目9番13号 三会堂ビル  
TEL.03-3583-4008 FAX.03-3586-2647  
[ホームページ] <http://www.samma.jp/>