

# さんま

一年中おいしくて、ヘルシー

の味わい。



# さんまをもっと身近に!

## 春夏秋冬、いつでも旬のさんまを食卓に

「狭真魚」「祭魚」などの名で江戸時代から大衆魚として親しまれてきたさんま。落語の「目黒のさんま」で殿様が絶賛したという塩焼きのさんまのおいしさには、きっと誰もが共感を覚えることでしょう。

さんまは近海を回遊する魚で、夏から秋にかけて日本沿岸を南下し始めます。8月中旬に北海道で獲れはじめ、9月中旬には三陸沖、そして11月になると房総沖まで下ってきます。北の海で獲れるさんまは10~20%と脂肪をたっぷり含んでいますが、南下を続けるうちに脂肪は徐々に減少して、紀州沖で獲れる頃には産卵を終えるため、脂肪分は5%ほどと最盛期に比べてぐっと少なくなってしまいます。和歌山県の郷土料理に「さんまの棒ずし」がありますが、脂肪の少ないさんまだからこそ日持ちがよく、保存食として最適。昔の人の知恵がしのばれます。

最近では冷凍技術の発達により、獲れたてのさんまが新鮮さを保ったまま冷凍・保存され、一年中市場に出回るようになりました。まさに一年中が旬の時代。さんまは塩焼き——と決めてしまわず、煮ものに、揚げものに、あえものに、いろいろな料理にして楽しみたいですね。

## さんまのおもな漁港と漁場



さんまの生態はまだ完全には解明されていないが、黒潮周辺の海域で生まれるといわれている。成長とともに北上し、千鳥沖の冷水域で栄養をとったあと、秋頃日本沿岸を回遊する。この時期のさんまは脂がのり、大変おいしくされている。

〈参考文献〉「新・食品事典 魚II」(実業出版社)

## さんまの栄養ミニ百科

### 丈夫な体作りに必要な栄養がたっぷり!

さんまに含まれるたんぱく質は、人体に必要な必須アミノ酸をすべて含む良質のもの。体内での利用効率もよく、体を作るうえで有効なたんぱく質源であるといえます。

また、丈夫な骨や歯を作るのに欠かせないのがカルシウム。さんまにはこのカルシウムがたっぷり含まれています。そのうえ、カルシウムの吸収をよくするビタミンDも含んでいるため、摂取したカルシウムを効率よく使

うことができ、一石二鳥。成長期の子どもや骨粗鬆症が心配なお年寄りに、ぜひたくさん食べてほしい食材です。

このほか、ビタミンA、B<sub>6</sub>、E、鉄分などのビタミン、ミネラルも豊富。ただし、これらの栄養素は腹ワタや血合いの部分に多く含まれています。せっかくの栄養素を有効に生かすために、身だけでなく、丸ごと残さず味わいましょう。

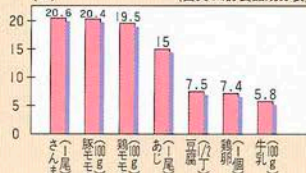
昔から「さんまを食べると健康になる」と言われていますが、実際さんまには、たんぱく質、ミネラル、ビタミン類などがバランスよく含まれていて、栄養満点! 健康のために、もっともっと食べたい魚です。

### 食品に含まれるたんぱく質

(1食当たりの量/%)

(%)

(出典:四訂食品成分表)



# もっとおいしく!



## さんまのおいしい食べ方

さんま料理で大切なのは、まず素材の選び方。最近の冷凍・解凍技術はすすんでいるので、生のものと冷凍ものの差はありません。いずれも全体にずんぐりして肉づきがよく、身に張りがあるもの、目が澄んでいることなどが新鮮なさんまを選ぶときのポイントです。スーパーで買う場合は、パックの中に赤い汁がたまっていないかどうかチェックして。赤い汁のたまっているものは鮮度が落ちている証拠なので、避けましょう。

さんまの生臭さが苦手、という人には、市販の脱水シートがおすすめ。このシートに包んで余分な水分をとると、生臭みが消え、うま味がグッと増します。それでも気になる場合は、しょうがやねぎなどの香味野菜を下ゆでや下味をつけるときに使うと、効果的です。

この小冊子では、主菜から常備菜まで、バラエティーに富んださんま料理をご紹介します。毎日の食事作りにお役立てください。

おいしいさんまはここが違う!

新鮮なさんまは黒目の回りが透明で、澄んでいる。赤っぽく、濁っているものは避けて。

背の部分がややかたで青黒く、張りがある。ぶよぶよとやわらかいものはダメ。



口先が濃い黄色をしているものは、脂がついている。

腹の部分が銀白色をしていて、張りがある。ここがぶよぶよしているものは鮮度が悪い。

あまりスマートなものより、ずんぐりとして太めのほうが脂がついておいしい。

## さんまの加工品

開き



皮の色につやがあり、身はピンク色でしっとりしているものが良品。最近のは薄塩なのであまり日持ちはしない。

みりん干し



しょうゆとみりんを同量合わせた調味液に15〜20分漬けて、一昼夜乾燥させると簡単に作れる。

## 脳の働きを促し、老化を予防!?

最近、DHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）という言葉をよく聞きます。これらは魚の脂肪に含まれる不飽和脂肪酸のこと。とくにさんまをはじめとす、いわし、ぶり、あじなどの青背の魚に多く含まれています。

牛、豚、鶏肉などの脂肪に含まれる飽和脂肪酸とちがひ、DHAやEPAには血液をさらさらに保つ働きがあります。そのため、コレステロールが蓄積されにくく、高血圧、脳卒中、心筋梗塞などを防ぐのに効果があるのです。

さらに、DHAは脳の働きを活発にし、脳

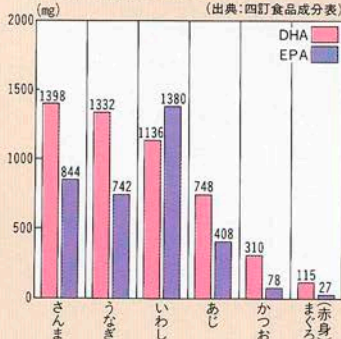
の老化を予防する効果も期待できると、まさにいいことづくめ。ただし、DHAやEPAは魚の脂肪に含まれている成分なので、焼き魚のように脂を逃がしてしまうような調理法ではなく、刺身のように生食か、煮魚にして煮汁ごと食べるといった調理法にするとムダなくとることができます。

また、さんまの血合いには、タウリンというアミノ酸の一種が多く含まれています。これは肝臓の解毒能力を強化し、血中コレステロールを低下させる働きをもつ成分。成人病防止のためにも、さんまを積極的に食べたいものです。

## 魚に含まれるDHA・EPA

(可食部100g中に含まれる量/mg)

(出典: 四訂食品成分表)



# 主 菜

ご飯に合う和風のおかずも捨てがたいけれど、ときには香草やチーズの風味をプラスしては？ パンにもぴったりの主菜になりますよ。



ぜひマスターしたい定番です。

## さんまのかば焼き

### ●材料 (4人分)

さんま	大2尾
塩	小さじ½
小麦粉	少々
サラダ油	大さじ2
酒	大さじ3
A しょうゆ、みりん	各大さじ2
砂糖	大さじ1

### ●作り方

- ①さんまは背開きにし、塩をふっておく。
- ②①のさんまの水気をふきとってから小麦粉をまぶし、油を熱したフライパンで両面を色よく焼いて取り出す。
- ③フライパンの油をふきとってAの調味料を入れ、煮立てたところに②のさんまを戻し入れて全体からめるようにする。
- ④さんまを皿に盛り、菊花かぶを添える。

### さんまの背開き



1 頭と内臓を取って水洗いし、背中から包丁を入れて腹を縦らぬように中骨に沿って切る。

2 中骨をまな板につけて置き、もう一方の身も中骨から切り離して尾のつけ根で骨を切り取る。

※エネルギー、塩分は1人分です。

エネルギー301kcal 塩分1.9g



香草入りオリーブ油に漬けて下味をつけます。

## さんまのハーブ焼き

### ●材料 (4人分)

A	さんま	中4尾
	塩	小さじ½
	こしょう	少々
	オリーブ油	大さじ4
	にんにく(薄切り)	1かけ分
	パセリ、こしょう	各少々
ハーブ(ディルなど)	適量	

### ●作り方

- ①さんまは背開きにして軽く塩、こしょうをふる。
- ②バットにさんまを並べ、Aの材料を加えてマリネする。
- ③フライパンを熱して②の油に漬けたにんにくを炒める。香りが出たらさんまを加え、両面をこんがり焼く。
- ④③のさんまを皿に盛り、ハーブをちぎ

つてのせる。つけ合わせにきのこことじやがいのソテーを添えて。



香草を入れたオリーブ油に漬けて込んで臭みを抜き、香りを移す。このまま冷蔵庫で2〜3日は保存できる。

エネルギー362kcal 塩分1.2g



ソフトな口当たりでトマトソースにびったり!

## さんまのミンチハンバーグ

### ●材料 (4人分)

さんま……………(正味)350g  
 玉ねぎ……………小1個  
 生しいたけ……………4個  
 サラダ油……………大さじ1  
 パン粉……………1カップ  
 生クリーム(または牛乳)…大さじ3  
 (パセリのみじん切り)…大さじ1  
 A 卵……………1個  
 塩…小さじ $\frac{1}{2}$ 弱 しょう油…少々  
 サラダ油……………大さじ2  
 溶けるチーズ……………適量  
 トマトソース(缶詰)……………1缶  
 エネルギー498kcal 塩分1.8g

### ●作り方

- ①さんまは三枚におろしてフードプロセッサーでミンチにし、ボウルに入れる。
- ②玉ねぎ、生しいたけはみじん切りにし、油で炒めて塩、こしょう(各分量外)し、さましておく。
- ③①のさんまに②の野菜、生クリームで湿らせたパン粉、Aを加えてよく混ぜ、4等分して円盤状に形作る。
- ④フライパンに油を熱し、③のハンバーグを焼く。こんがり焼けたら裏返し、

八分通り火が通ったところでチーズをのせてさらに焼く。チーズがとろりと溶けたら火を止める。

⑤皿にあたためたトマトソースを敷いてハンバーグをのせ、いんげんのソテーを添える。



三枚におろしたさんまをフードプロセッサーでミンチ状にする。細かく切つてから、すり鉢ですつてもよい。



## さんまの三枚おろし



1 頭を切り落とし、包丁の先を使って内臓をかき出す。よく水洗いし、水気を十分にふきとる。



2 上身と中骨のあいだに包丁を入れ、中骨に沿って頭側から尾に向けて身を切り離す。



3 中骨をまな板につけて置き、もう一方の身も中骨から切り離す。中骨は尾のつけ根で折りとる。



4 包丁を斜めにして、そぎ取るようにして身についている腰骨の部分を手薄く切り取る。



5 2枚の身と中骨で、三枚おろしのできあがり。中骨は油でカリッと揚げると骨せんべいになる。

カリッと揚がった香ばしいフライはチーズのかくし味がきいています。

## さんまのチーズフライ

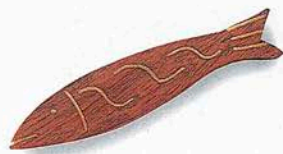
### ●材料 (4人分)

さんま	4尾
塩	小さじ½
こしょう	少々
牛乳	大さじ2
A 小麦粉	大さじ2
粉チーズ	大さじ2
溶き卵	1個分
パン粉、揚げ油	各適量
B マヨネーズ	½カップ
ゆで卵	1個
ピクルス	1本
玉ねぎのみじん切り	大さじ3
パセリのみじん切り	大さじ1

### ●作り方

- ①さんまは三枚におろし、半分に切って塩、こしょう、牛乳をふりかけて10分ほどおく。
- ②さんまの水気をふきとってA、溶き卵、パン粉の順にころもをつけ、170度の油でカリッと揚げる。
- ③Bのゆで卵とピクルスはみじん切りにし、他の材料と混ぜてタルタルソースを作る。これをさんまにかけ、せん切りキャベツを添える。

エネルギー643kcal 塩分1.2g



# ご飯・汁もの

さんまは混ぜご飯の具や、汁の実にしても美味。スパイスや香味野菜を上手に使うことで臭みが抜け、味わいに変化がきます。



カレー粉でさんまの開きを洋風に。

## さんまのカレーピラフ

### ●材料 (4人分)

さんまの開き	2枚
白ワイン	大さじ2
米	2カップ
玉ねぎ	1/2個
マッシュルーム	8個
バター	20g
A	
トマトケチャップ	大さじ1
カレー粉	小さじ1
スープ	2カップ
塩	小さじ1/2
スライスアーモンド、黒オリーブ	各適量

### ●作り方

- ①さんまの開きは焼いて白ワインをふる。
- ②米は洗って水気をきっておく。
- ③玉ねぎはみじん切り、マッシュルームは薄切りにする。
- ④バターで玉ねぎを炒め、米、マッシュルームも順に加えて炒める。これを炊飯器に入れ、Aを加えて普通に炊く。
- ⑤スイッチが切れたらさんまを入れ、5分ほど蒸らしてから、ほぐして全体に混ぜる。

- ⑥ピラフを皿に盛り、スライスアーモンドと薄切りにした黒オリーブを散らす。



焼いたさんまの開きは炊きあがったご飯の上のせ、少し蒸らしてから骨を除いて、ご飯に混ぜる。

エネルギー491kcal 塩分1.9g





ぶつ切りのさんまをピリ辛味で煮込みます。

## さんまの中華風鍋

### ●材料 (4人分)

さんま	3尾
酒	少々
木綿豆腐	2丁
長ねぎ	1本
しょうが、にんにく	各1かけ
サラダ油	大さじ3
しょうゆ	大さじ4
酒	大さじ3
砂糖	大さじ½
A 豆板醤	小さじ2
塩	小さじ½
水	2カップ

### ●作り方

- ①さんまは頭と内臓を取り、ぶつ切りにして酒をふっておく。
- ②豆腐はひと口大の角切り、長ねぎは3～4cm長さのぶつ切りにする。しょうがは薄切りに、にんにくはたたいてつぶす。
- ③中華鍋に油を熱し、長ねぎ、しょうが、にんにくを炒める。香りが出たらさんまを加え、焼き目がつくまで炒め焼きしてからAを加えて10分煮る。
- ④土鍋に移し、豆腐を加えて15分煮る。

\*豆板醤は、とうがらしやそら豆を原料とする辛みの強い調味料のこと。

エネルギー434kcal 塩分3.3g







脂ののったさんまとすしめしは相性抜群です。

## さんまの柿の葉ずし

### ●材料 (4人分)

さんま (刺身用) …… 3尾	酢 …… 65cc
塩 (魚の4~5%) …… 大さじ1	B 砂糖 …… 大さじ3
酢 昆布 …… 各適量	塩 …… 小さじ1½
A 米 …… 3カップ	甘酒漬けしょうが …… 50g
昆布 …… 10cm	酒 …… 大さじ2
水 …… ¾カップ	柿の葉 …… 適量

### ●作り方

- ①さんまは三枚におろし、ザルに並べて塩を両面にふり、1時間おく。塩が溶けたら酢をかけて塩を洗い、バットに入れて酢をひたひたに注ぐ。昆布も加え、20~30分おく。
- ②Aの米は洗って昆布と酒、水を加えて炊き、Bの合わせ酢を混ぜてすしめしを作る。
- ③②にみじん切りにしたしょうがを加える。
- ④さんまの水気をきって皮をひき、ひと口大に薄く切る。
- ⑤程ったすしめしの上にさんまをのせ、水洗いした柿の葉で包んで押し枠 (またはバットなど) に並べる。重石をのせ、1~2時間おく。



てのひらに柿の葉を置き、すしめし、さんまの順にのせて包む。柿の葉のもつ殺菌作用を利用した一品。

エネルギー669kcal  
塩分3.5g

しっかり味をつけた汁で煮込みます。

## さんまのすり身だんご鍋

### ●材料 (4人分)

さんま …… 4尾	まいたけ …… 100g
A しょうがのみじん切り1かけ	焼き豆腐 …… 1丁
長ねぎのみじん切り …… ½本	だし汁 …… 4カップ
酒、片栗粉 …… 各大さじ2	B 昆布 …… 10cm
ごぼう …… 150g	酒 …… 大さじ4
にら …… 100g	しょうゆ、砂糖 …… 各大さじ2
糸こんにゃく …… 1袋	

### ●作り方

- ①さんまは三枚におろして包丁でよくたたき、すり鉢でする (またはフードプロセッサ一にかける)。Aを加えてだんご状に丸める。
- ②ごぼうはささがきにし、水に放してアクを抜く。にらは5cm長さのざく切り。糸こんにゃくは熱湯に通してから5cm長さに切る。まいたけは小房に分け、焼き豆腐は縦半分に切ってから1.5cm厚さに切る。
- ③土鍋にBを煮立て、①のだんごを入れて煮る。火が通ったら②の具を加えて煮ながら食べる。すりごまとレモン (またはゆず) を添えて。

エネルギー429kcal 塩分1.6g

# 酒の肴

さんまには、アルコールによる肝機能障害を予防するタウリンがたっぷり。健康を気づかう方にはさんまを使った肴がおすすめです。





さんまも野菜も網焼きしてあっさりと。

## さんまの焼きびたし

### ●材料（4人分）

さんまの開き……………2枚  
 長ねぎ……………1本  
 ししとう……………12本  
 しめじ……………1パック

A 

だし汁……………	1/2カップ
しょうゆ……………	大さじ3
酒……………	大さじ2
みりん……………	小さじ2

### ●作り方

- ①さんまの開きは焼いてからひと口大に切る。  
 ②ぶつ切りにした長ねぎ、ししとう、小房に分けたしめじは網焼きする。  
 ③Aをあわせてひと煮立ちさせ、さんまと野菜を漬ける。すぐ食べても、冷蔵庫で2～3日おいてからでもおいしい。

エネルギー158kcal 塩分3.9g

カリッと香ばしく、ビールにぴったり!

## さんまのワンタン包み揚げ

### ●材料（4人分）

さんま……………2尾  
 しょうゆ、酒……………各大さじ1  
 片栗粉……………適量

青じそ……………10枚  
 焼きのり……………1枚  
 ワンタンの皮……………20枚  
 揚げ油……………適量

### ●作り方

- ①さんまは三枚におろし、縦半分にしてから5cm長さに切る。しょうゆと酒で下味をつけ、10分ほどおいたら水気をふき、片栗粉をまぶす。  
 ②ワンタンの皮に青じそを置き、さんまのをせて巻き、つまようじで止める。のりは10等分し、同様に巻く。  
 ③揚げ油を180度に熱し、②を1～2分揚げる。皿に盛り、レモンを添える。



ワンタンの皮、青じそ、さんまの順にのせてすき間のないようきっちりと巻き、青じこの代わりに焼きのりでも。

エネルギー255kcal 塩分0.9g



# 常備菜

揚げる、煮るなどして火を通してから漬け汁に漬けると、日持ちがよくなります。パンにもご飯にもよく合って、お弁当にも重宝です。



漬けこむほどにまろやかな味わいになります。

## さんまの蒸し煮

### ●材料 (8人分)

さんま	4尾
塩(さんまの重量の3%)	…大さじ1
香味野菜(玉ねぎ、にんじん、セロリ、レモンなど)	…100g
白ワイン	… $\frac{1}{2}$ カップ
塩	…小さじ1
A	
にんにく(薄切り)	…4枚
クローブ	…4粒
ローリエ	…2枚
赤とうがらし	…2本
塩	…小さじ $\frac{1}{2}$
オリーブ油	…適量

### ●作り方

- ①さんまは頭と内臓を取って薄い塩水の中で洗い、分量の塩をふって1時間おく。
- ②鍋にさんまがかぶるくらいの水を入れて火をかけ、香味野菜、白ワイン、塩を加える。約40度になったらさんまを加え、静かに30~40分煮てそのまま冷ます。
- ③さんまの汁をきり、パットに並べてAをふり、オリーブ油をひたひたまで注ぐ。

エネルギー351kcal 塩分1.3g

※漬けてから1週間くらいで味がなじむ。2~3か月は冷蔵庫で保存可能。



香味野菜とさんまを煮る。あまりグツグツ煮立てるとさんまがくずれるので、気をつけて。



八角の風味がきた中華風の一品。

## さんまの香り揚げ

### ●材料（4人分）

さんま	4尾
しょうゆ、酒	各大さじ1
長ねぎ	10cm
しょうが汁	少々
揚げ油	適量
A しょうゆ	大さじ2½
砂糖	大さじ2
酒、ごま油	各大さじ½
八角	1〜2個
長ねぎのせん切り	10cm分

### ●作り方

- ①さんまは頭と内臓を取って半分に切り、しょうゆ、酒、長ねぎ、しょうが汁を合わせた漬け汁に1時間ほど漬ける。
- ②下味をつけたさんまの汁気をふき、170度の油で約3分、きつね色に揚げる。
- ③Aをひと煮立ちさせて揚げたさんまを漬ける。皿に盛り、長ねぎをのせる。

エネルギー362kcal 塩分2.6g


監修・料理/斉藤君江(香川料理教室講師)

撮影/多賀谷敏雄

編集/鈴木由紀子

デザイン・レイアウト/プロップ

企画・製作/女子栄養大学出版社



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

☎03(3583)4008(代) FAX03(3586)2647