

おいしいね! かんたん、ヘルシー

さんま料理

ア・ラ・カルト
à la carte



社団法人 全国さんま漁業協会

殿様もアンコールした サンマの塩焼き

私たち日本人はよく魚を食べる民族です。中でもサンマは昔からたくさんとれ、とても親しまれてきた魚です。

落語の「目黒のサンマ」に登場する殿様は、タカ狩り先で食べたサンマの味が忘れられず、館でアンコールをしたところ目黒で食べたのとは大違い。そこで「サンマは目黒に限る」



というオチとなっています。サンマの本当のおいしさを味わってきたのは昔も今も庶民なのかも知れません。

ところで、サンマと言えば、今もっとも人気のあるタレントの明石家さんまさんの名、紀州和歌山の生家が水産加工（主にサンマ）の事業をしていたことがあり、それからつけられたそうです。細い体でエネルギッシュに活躍するその姿は庶民の味として愛されているアブラののった秋サンマにも見えてきます。

血栓症を防ぐサンマの脂肪

肉食の欧米人に多かった動脈硬化や脳血管、心筋梗塞が、魚を主食とするエスキモー人にはほとんどありませんでした。その理由として発見されたのがEPA（エイコサペンタエン酸）、DHA（ドコサヘキサエン酸）など魚の脂肪に含まれる脂肪酸です。

魚に多く含まれるEPAやDHAなどの高度不飽和脂肪酸は、食肉類に多く含まれる飽

和脂肪酸とは逆に、血中の悪玉コレステロールを減らして善玉コレステロールを増やします。また、血小板が固まるのを防いで血栓をできにくくします。

EPAやDHAはどの魚にも含まれますが、特にアブラののった旬の魚——サンマ、イワシ、アジ、サバなどの青背魚に豊富に含まれています。従来軽く見られていたこれらの魚が一転して健康魚として見直され、脚光をあびるようになったのです。

タウリンは老化防止にも一役

サンマなど赤身肉の魚に多く含まれているタウリンという物質は、血中コレステロールを低下させることがわかってきました。このタウリンは、動脈硬化予防、コレステロール系の胆石の溶解、血圧正常化、視力の衰えを

サンマくん

防ぐなどの働きがあることも確かめられています。このタウリンが不足するとネコは失明すると言われています。ネコの魚好きはそれを知っているからでしょうか？

魚好き！は離乳期から

離乳期は、おっぱいだけでは足りなくなった赤ちゃんの栄養を補い、新しい食べ物に慣れていく時期です。子供に多い魚嫌い、野菜嫌いなどの偏食は、この離乳期から幼児期の食生活で決定づけられるとも言われています。

離乳後期(10か月前後)になれば赤ちゃんはサンマも食べられます。サンマの身は食肉よりも柔らかいので喜んで食べてくれます。サンマのミンチで作ったサンマバーグは子供たちになかなか好評です。また骨まで食べられるように揚げたものやつくだ煮は、カルシウ



ムもしっかりとれます。赤ちゃんのうちから魚のおいしさに出会っていれば、魚嫌いにはならないでしょう。

レポートリー広げて サンマで秋を満喫しよう

サンマのたんぱく質は食肉と同様、質・量ともに一級品で、脂肪の身身も申し分ありません。赤身の血合い肉には鉄分やタウリンも多く、ビタミンB₂、A、Dも豊富です。カルシウムは食肉類より何倍も多く含まれ(牛肉の7~25倍、豚肉の10~19倍、鶏肉の3~25倍)、骨まで食べればさらに多くなります。“サンマ通”が喜ぶ腹わたには鉄分、ビタミンB₁₂と、まさにサンマ・イズ・ヘルシーです。

この秋は“サンマは塩焼き”から脱皮して、“サンマいろいろクッキング”に挑戦して、おいさを再発見してみませんか！

箸をナイフとフォークに持ちかえてサンマでディナーとしゃれてみてはいかがでしょうか。



漁師町のサンマ

「鮮度に勝る調理法なし」と言われますが、サンマ魚でにぎわうときは刺し身やたたきはもちろんのこと、バケツ1杯あるときはつくだ煮にして保存食にもします。調味料代のほうが高がつく？ という浜ならではの味をぜひ再現してください。———〈銚子発〉

●なめろう

皿までなめるほどうまいというサンマのたたき。みじんねぎ、おろししょうがにみそを混ぜるのがミソ。しょうゆ、または酢じょうゆで食べる。七味とうがらしをふつてもよい。

●さんが焼き

なめろうをまとめてハンバーグの要領で焼く(つなぎに卵を混ぜたり、カレー粉を入れてもよい)。ケチャップやしょうゆをつけて食べる。魚嫌いの脱帽するおいしさ。

●つくだ煮

ぶつ切りにしたサンマを流水に一晩さらしたのち天日で半日ほど干し、沸騰湯に入れて4~5時間水煮する。しょうがの薄切り、ざらめ、しょうゆ、みりん、酒を加えて煮汁がなくなるまで半日くらい煮る。骨まで柔らかく、長期保存も可能。

●サンマ汁

ぶつ切りにしたサンマを煮立った湯に入れて煮、アクを除き、しょうゆをきかせた吸い物味に調味してねぎを散らす。みそ仕立てでも。

●なめろう



サンマの主な漁港と漁場



●さんが焼き



サンマの一生

エサを求めて北上、そして南下

サンマは日本の沖合からアメリカ沖まで、亜熱帯から亜寒帯にかけての広範囲な北太平洋の表層域に分布する魚です。

日本やソ連の漁船が漁獲するサンマは北太平洋系群に属し、黒潮周辺の海で生まれます。成長とともに北上し、初夏にエサのプランクトンが増加して最も豊富になる親潮水域に移動し「索餌回遊」をします。

冷たい親潮の中で栄養をたっぷりとして脂肪をつけながら太り、産卵や南下回遊のためのエネルギーをたくわえます。やがて親潮の動きに沿って千島列島の沖合を南西方向に移動を始めるのが8月半ばから秋。サンマの季節到来というわけです。

南下するに従い、水温の高まりと回遊でエネルギーを消耗し、産卵準備にも入り、次第に脂肪が落ちてきます。

少産の子育てじょうず

産卵はほぼ一年中にわたって行なわれますがピークは秋から冬にかけてと春の2回。直径2mmほどの大きな卵を流れ藻に生みつけたり、海中に放卵したりします。サンマ

の卵巣には膨大な数の卵がありますが、1回の産卵数は1,000~3,000個。マサバの10~40万個、マイワシの3~10万個に比べると産卵数は少ないのですが、卵が大きくて栄養豊かなこと、生まれたときすでに親に似ていること、死亡率が少ないなどが特徴。

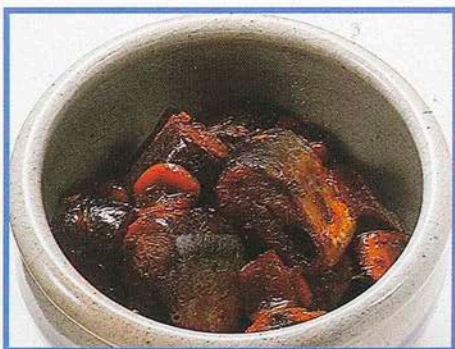
大衆魚の中では短命

サンマの寿命は2年くらいです。アジの4~6年、マイワシの8年、マサバの10年などに比べると短い一生と言えるでしょう。初めの1年で体長27~28cmに成長して成熟するものが現われます。あとは大きくなっても33~34cm止まりです。

光に魅せられる習性

8月、サンマ漁解禁を合図に、魚群探知機(ソナー)など最新機器を装備した漁船は魚群を求めて出漁し、数キロの範囲の群を的確にとらえます。サンマ漁が夜行われるのは、サンマが光に集まる習性を利用して暗闇の中に集魚灯をつけ、寄り集まるサンマを一網打尽にするためです。潮境で濃密な群にあたると一晩で80トンも漁獲するといいです。

●つくだ煮



●サンマ汁



鮮度9分にわざ1分

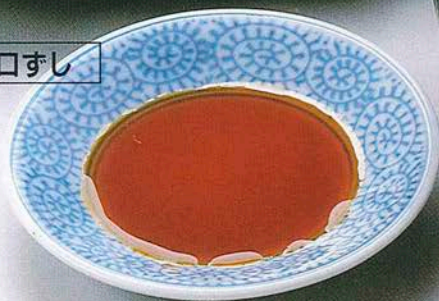
サンマの味の極意を知る



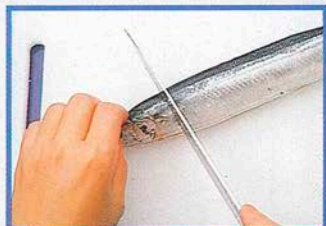
サンマの姿ずし・一口ずし

566kcal/塩分2.2g

●献立ヒント＝春菊と焼きしいたけのお浸し さつま芋の甘煮 菊花豆腐のすまし汁



●サンマの三枚おろし



1 — まず頭を切り落とす。



2 — 腹の下に包丁を入れて肛門まで切り、包丁の先で腹わたをかき出し、塩水でよく洗う。



3 — 上身と中骨の間に包丁を入れて上身を切り離す。裏返して同様に下身も切り離す。

★“サンマにあたる”は迷信★

刺し身や酢じめにしたサンマを食べると中毒すると言って敬遠する人がいますが、鮮度さえ保証つきなら心配無用。

★紀州名物サンマずし★

アブラのりでうまさが決まるサンマも、ずしに限っては脂肪が少ないほうがおいしい。ハシリのころと、初冬に紀州沖でとれるサンマが適し、紀州では名物です。



サンマの刺し身 121kcal/塩分量1.1g

●献立ヒント＝茶わん蒸し 里芋のゆず煮
小松菜のからしあえ



4—身の腹側についている腹骨をそぐようにして切り取る。



三枚おろしのでき上がり

サンマの姿ずし・一口ずし

材料
(4人分)

サンマ (生食用) ……………	2尾
塩 (魚の4～5%) ……………	小 ^ス 1½
酢……………	適量
米……………	3ダ
水……………	3½ダ
こんぶ……………	5 cm
合 <small>あ</small> わせ酢……………	大 ^ス 4
砂糖……………	大 ^ス 2½
塩……………	小 ^ス 1強
甘酢しょうが……………	適宜

作り方

- ①サンマは三枚におろして盆ざるに並べ、塩を両面にふって30～60分おく。塩が溶けたら酢をかけて洗い、さらにひたひたの酢に浸して30～40分おき、頭のほうから皮を引く。
- ②こんぶを入れて炊いたご飯に合わせ酢を混ぜ、すしめしを作って人肌にあます。
- ③ラップ、または強く絞ったふきんを広げてサンマの皮膚を下にして置く。すしめしの¼量を軽くまとめてのせ、ラップごと裏返してサンマの姿にまとめる。4本分作り、少しおいてから包丁を酢でしめらせながら切る。一口ずしは①のサンマを斜めそぎ切りにし、一口大のすしめしとともににぎる。

サンマの刺し身

材料
(4人分)

サンマ (生食用) ……………	2尾
三色とさかのり・穂じそ……………	各適宜
しょうが・にんにく……………	各少量
しょうゆ……………	適宜

作り方

- ①サンマは三枚におろす。尾のほうを左、皮膚を下にしてまな板に置き、尾先の身と皮の間に包丁を入れて皮を引き、一口大に切る。
- ②塩抜きした海藻と穂じそをあしらって盛り、しょうがとにんにくのすりおろしを添える。

*6～15ページに表記のエネルギー量(kcal)・塩分量(g)は1人分です。

ご飯がおかわりしたくなる

ごっくりしっとりしょうゆ味



★サンマを食べて成人病を防ごう★

ハンバーグやクリームスープなどが大好きな現代っ子に、今までは大人だけの病気と言われていた高コレステロール症が増えています。肉好き、野菜嫌い、運動不足などが原因です。サンマなど赤身の魚の脂肪はコレステロールを下げる働きをします。健康のためにもサンマをもっと食べましょう。

サンマのかば焼きどんぶり

479kcal/塩分1.4g

●献立ヒント＝なめこのおろしあえ けんちん汁

中国風揚げ漬け

225kcal/塩分1.6g

●献立ヒント=秋野菜の煮物 中国風コーンスープ

中国風揚げ漬け

材 料 (4人分)	サンマ……………3尾
	a {しょうゆ・酒……………大 ^さ 1/2 ねぎ(ぶつ切り)……………少量
揚げ油	しょうゆ・砂糖……………各大 ^さ 2
漬 け 汁	酒…大 ^さ 1 ごま油…大 ^さ 1/2
	粒ざんしょう……………小 ^さ 1/2
	八角(粗くくだく)……………1かけ
	ねぎ(せん切り)……………1/2本

作り方

- ①サンマは頭をつけたまま2~3つのぶつ切りにして腹わたを除き、塩水で洗う。水けをふいてaにつけ、約30分おいて下味をつける。
- ②サンマのつけ汁をふいて180度の揚げ油に入れ、茶色に色づくまで揚げる。
- ③漬け汁を合わせてひと煮立ちさせ、平らな容器に移し、揚げたてのサンマを漬け込む。すぐに食べられるが、保存しても4~5日はもつ。盛りつけるとき水にさらしたねぎを天盛りにする。

サンマのかば焼きどんぶり

材 料 (4人分)	サンマ……………2尾
	小麦粉…適量 サラダ油…小 ^さ 2
た れ	{しょうゆ・酒……………各大 ^さ 2
	みりん……………大 ^さ 2
	砂糖……………大 ^さ 1/2
	ししとうがらし……………12本
	ご飯……………800g?

作り方

- ①サンマは頭と腹わたを除いて塩水で洗い、腹開きにして中骨を取り、長さを半分に切る。
- ②①に小麦粉をまぶし、油を熱したフライパンに皮を下にして入れ、こんがり焼き色がつくまで焼いて裏面も焼き、いったん皿にとる。
- ③②のフライパンにたれを入れて少し煮つめ、サンマをもどしてからめる。温かいご飯にのせ、さつといためたししとうを添える。好みで粉ざんしょうや七味とうがらしをふってもおいしい。

洋風料理だっていけます

ムニエル&マリネ



ポテトロールのカレームニエル

341kcal / 塩分1.4g

●献立ヒント=さやいんげんのサラダ(トマト入りドレッシング) せん切り野菜のスープ

ライム味のマリネ

215kcal / 塩分0.7g

●献立ヒント=なすとイカのトマト煮 にんじんのポタージュ



ポテトロールのカレームニエル

材料 (4人分)

サンマ	4尾
a { 塩…小 ^さ 1/4	こしょう…少量
牛乳	大 ^さ 2
マポテト { じゃが芋…3個	牛乳…1/4
シュ	塩…小 ^さ 1/2
こしょう	少量
小麦粉	少量
(小麦粉大 ^さ 1	カレー粉大 ^さ 1/2)
サラダ油	大 ^さ 1
サラダ菜・プチトマト	各適宜

作り方

- ①じゃが芋は柔らかくゆでて裏ごし、牛乳と調味料を混ぜて弱火でぼつてりするまで練る。(マッシュポテト)
- ②サンマは頭、腹わたを除いて腹開きにし、中骨も除いて長さを半分に切り、aで下味をつける。
- ③サンマの汁けをふいて身側に小麦粉を薄くふり、マッシュポテトの1/2量をのせて巻く。カレー粉を混ぜた小麦粉を全体にまぶしつけ、油を熱したフライパンでころがすように焼く。残りも同様に焼き、生野菜を添えて盛る。

ライム味のマリネ

材料 (4人分)

サンマ	2尾
a { 塩…小 ^さ 1/4	こしょう…少量
牛乳	大 ^さ 2
小麦粉	適量
揚げ油	
オリーブ油	大 ^さ 4
マリネ液 { ライムの搾り汁	大 ^さ 2
塩…小 ^さ 1/4	こしょう…少量
んにく	の搾り汁…少量
玉ねぎ (薄切り)	1/2個
ライム・プチトマト	各適宜

作り方

- ①サンマは三枚におろして一口大より大きめに切り、aをかけて10分ほどおく。
- ②サンマの汁けをふいて小麦粉を薄くまぶし、180度の揚げ油で色づけないように揚げる。
- ③マリネ液に揚げたサンマを漬ける。ディールを加えると、いちだんと香味が増す。
- ④器に漬け込んだ玉ねぎを敷き、サンマと半月切りのライムを交互に盛り、トマトを飾る。

★煙充滿、アブラはね対策★

“塩焼き食べたし煙はこわし”。もくもくと出る煙は落ちたサンマのアブラが燃えるためです。アブラがじか火に触れないような焼き方を除く以外にありません。塩をふったサンマをオープンで焼くとか、軽く小麦粉をふってムニエル風にフライパン焼きにするとよいでしょう。



なべとオーブンにおまかせ

らくらくクッキング

サンマの香味焼き

225kcal／塩分0.8g

●献立ヒント＝ほうれん草のサラダ
（ペーコンドレッシング）
コンスープ

サンマのトマト煮

279kcal／塩分2.5g

●献立ヒント＝さつま芋とりんごの重ね煮 グリーンサラダ

★サンマミートのストックを★

安く鮮度上々のサンマに出会ったら大量に買い込むべし。つくた煮に、あるいは三枚におろして身をたたき、小分けして冷凍しておけば、ミートボール、サンマバーグ、さつま揚げなど自由自在にアレンジできます。

サンマのトマト煮

材料

(4人分)

サンマ	2尾		
a 塩	小さじ¼	こしょう	少量
牛乳	大さじ2		
小麦粉	適量	サラダ油	小さじ2
小玉ねぎ	8個		
しめじ・ブロッコリー	各100g ²		
玉ねぎ(みじん切り)	¼個		
にんにく(みじん切り)	1かけ		
トマトの水煮缶詰	400g ²		
バター	大さじ2	赤ワイン	1杯
塩	小さじ1	こしょう	少量

作り方

- ①サンマは1尾を3~4つの筒切りにして腹わたを抜き、塩水で洗ってaで下味をつける。
- ②つじ汁をふいて小麦粉をまぶし、油を熱したフライパンでこんがり焼いておく。
- ③小玉ねぎは皮をむき、しめじはほぐす。
- ④ブロッコリーは小房にして下ゆでする。
- ⑤なべでバターを熱して玉ねぎとにんにくをあめ色になるまで弱火でいため、トマトのざく切りと赤ワインを加える。煮立ったら③を入れて柔らかく煮、いため焼きしたサンマを加えてさらに7~8分煮る。塩とこしょうで味を調え、ブロッコリーを入れて火を止める。

サンマの香味焼き

材料

(4人分)

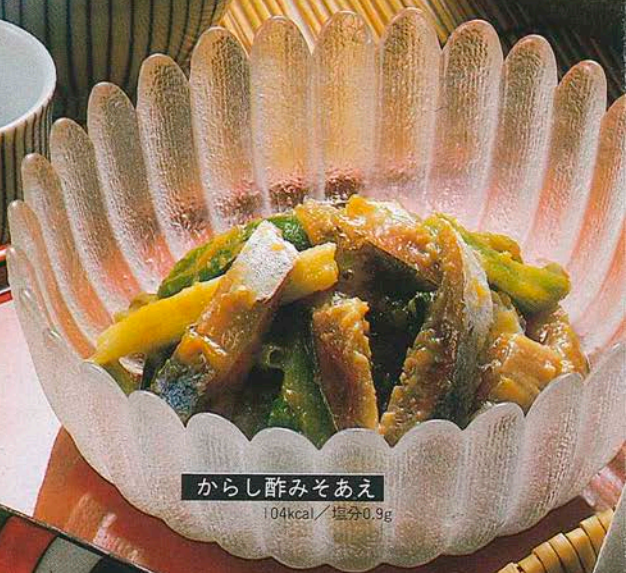
サンマ	3~4尾		
塩	小さじ½強	こしょう	少量
玉ねぎ	½個	にんにく	1かけ
ロリエ	2枚	みじんパセリ	少量
オリーブ油	大さじ1		

作り方

- ①サンマは三枚におろして長さを半分に切り、塩とこしょうをふって下味をつける。
- ②グラタン皿にオリーブ油を塗ってサンマを並べ、薄切りにした玉ねぎとにんにくを散らし、ロリエをのせる。残りのオリーブ油を全体にかけてパセリをふり、200度のオーブンで7~8分焼いてサンマに火を通す。

酒飲みを待たせない

おかずにもなる酒の肴



からし酢みそあえ

104kcal / 塩分0.9g



さっといため

124kcal / 塩分0.4g



梅干し煮

132kcal/塩分0.8g

黄菊とのおろしあえ

71kcal/塩分0.8g

香り揚げ

79kcal/塩分0.3g

からし酢みそあえ

●材料（4人分）と作り方 ①サンマ1尾を三枚におろして酢じめにし（6分「姿ずし」参照）幅5センチに切る。②わけぎ120グラムはゆでて4～5センチに切る。③酢大匙1、甘口白みそ大匙2、赤みそ大匙1/2、酒大匙1/2、砂糖大匙1強、だし大匙2、練りがらし適宜を混ぜ合わせて①②をあえる。

さっといため

●材料（4人分）と作り方 サンマ2尾を三枚におろして一口大に切り、軽く塩、こしょうをふついため、レモン汁をかけて食べる。

梅干し煮

●材料（4人分）と作り方 ①サンマ2尾をぶつ切りにして腹わたを除き、塩水で洗う。②小なべに水・酒各大匙4、しょうゆ大匙1/2、砂糖小匙2弱、梅干し1～2個を入れて煮立て、サンマを加えて10～15分煮る。

黄菊とのおろしあえ

●材料（4人分）と作り方 ①サンマ1尾は三枚におろして皮を引き、幅5センチの細切りにする。②黄菊2輪の花弁を摘んで酢水でゆでる。③大根おろし1杯にポンス大匙2、うす口しょうゆ・だし各大匙1、砂糖小匙1を混ぜ、①②を入れてあえる。

香り揚げ

●材料（4人分）と作り方 ①サンマ1尾を三枚におろして一口大に切り、軽く塩をふる。②半分に切った青じそで巻き、薄い天ぷら衣をつけてさっと揚げる。

★サンマの苦みて秋を知る★

塩焼きにしたサンマの腹わた（内臓）は、「大人の味」としてウナギの肝とともに好まれています。新鮮なサンマを腹わたごとたたいた沖なますは、漁師町、港のある町ならではの珍味と言われます。腹わたは栄養的にもビタミン・ミネラル類の宝庫です。

監修/松浦 宏之（女子栄養大学食品学教授）

料理製作/鈴木 順子

取材協力/小坂 淳（東北水産研究所）

企画・編集/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東京都港区赤坂1丁目9番13号

☎ 03(583)4008(代)

サンマの塩焼き

塩をふって10～15分おくと生臭さが消えます。よく熱した金網で焼き、2つに切るときはワタが出ないように斜めに切ります。

