

おいしいね!かんたん、ヘルシー



わた(内臓)のほろ苦さが賞味できるようになると、味覚が大人になった証拠とか!?!ほろ苦さが苦手な人は、大根おろしと一緒に食べると気にならなくなります。

サンマ料理朝昼夕

サンマの寿命は2年くらい。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命といえます。

内臓や血合いに多い鉄分は、ビタミンCと一緒に効率よく吸収されるので、サンマの塩焼きは大根おろしを添えて食べるのが栄養面でも良いのです。



尾のつけ根が黄色くふくらんでいるものは、「大漁サンマ」と呼ばれ、脂のりがよいということ喜事ばれています。

社団法人 全国さんま漁業協会

「庶民の味」
の代表選手

サンマは昔から庶民に親しまれてきた魚です。殿様の庶民的知識からのズレを風刺した落語「目黒のサンマ」や、人の世のわびしい秋をサンマに託した文豪・佐藤春夫の「秋刀魚の歌」が、多くの人々の共感を得ることができ



秋刀魚の歌
あはれ
秋かせよ
情あらはほへてよ
夕綱にひとり
さんまをくらひて
思ひにぶけるど
さんま、さんま

サンマの習性を
利用した上手な漁法

サンマは黒潮周辺の海で生まれ、成長とともに北上。そこでエサをたっぷりとって回遊や産卵のためのエネルギーをたくわえます。そして、八月中旬あたりから、千島列島の沖合から親潮の動きに沿って道東、三陸、房州へと南下していきます。それがちょうど秋もたけなわの頃。サンマの季節到来というわけです。

日本のサンマ漁の発祥の地・紀州あたりになると、サンマは冬の魚になります。日本海でもわずかですが、5〜6月ごろに隠岐・能登・佐渡の沿岸でサンマが漁獲されます。この時期、サン

マは産気づいて狂ったように産卵場所を求めています。それを利用して、真ん中に穴を開けたムシロを海に浮かべ、これに産卵しようと群がってくるサンマを穴から手を入れて手づかみにするというような素朴な漁法が、昭和30年代まで行われていましたが、40年以降は行われていません。現在のサンマ漁はもっぱら夜行われます。これはサンマの光に集まる習性を利用したもので、暗闇の中に「集魚灯」をつけると、エサも使わずにサンマをおびき寄せ、とることができるよう



サンマの魅力 A to Z

すべと

サンマの栄養学

サンマを食べて ストップ・ザ・成人病

のは、大衆魚の代表選手・サンマなら
ではでしょう。

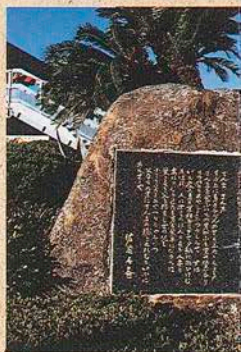
従来サンマは塩蔵品や塩乾品が主流
で、なかでも房州の「一塩もの」は美
味なものとして有名でした。今では輸
送条件や鮮度保持機能の向上により、
次第に鮮魚が主流になってきています。

昔からサンマを食べると元気になる
といわれ、サンマは栄養面でも高い評
価を受けてきました。

事実、主成分のタンパク質は栄養価
が高く、牛肉、豚肉、卵などと同じよ
うに効率よく利用されます。また、ビ
タミンA、B₂、D、E、カルシウム、鉄
分なども豊富です。これらのビタミン、
ミネラル類は血合い肉や内臓に多く含
まれていますので、これこと味わいた
いものです。

さて、成人病を予防したい人にとっ
ては、脂肪が気になるのですが、
一口に脂肪といっても二タイプあるこ
とをお忘れなく。血中コレステロール
を上げ、動脈硬化を起こしやすいのは
「飽和脂肪酸」の類で、「不飽和脂肪酸」
はそのまったく逆の働きを持っており、
魚の油にはその不飽和脂肪酸の方が圧
倒的に多いのです（図1）。

また、不飽和脂肪酸のなかでも、血
中コレステロールを下げる働きが強く、



血栓をできにくくするなど話題を集
めているEPA（エイコサペンタエン
酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）
を多く含んでいるのは、サンマを始め
とする青背の魚なのです。

EPAやDHAと並んで血中コレス
テロール低下作用があるものに、アミ
ノ酸の一つ「タウリン」が挙げられま
す。そして実際の血中コレステロール
値は、食品中のコレステロール量その
ものよりも「タウリン／コレステロー
ル比」によって決まるといわれていま
す。この比が2以上（タウリンの含有
量がコレステロールの二倍以上）であ
れば、血中のコレステロール値は上が
らないという報告があります（図2）。

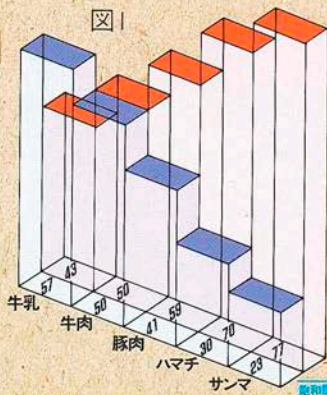
このようにおいしくて経済的なサン
マは、栄養面でも大いに利用したい魚
です。料理のレパートリーを広げて、
もっともっとサンマと親しくなってい
きたい。

昔から上は青きみかんのすをしたららせて
さんまを食ふはその男がふる星の習ひなり
その習をあやしみなつかしみて、女は
いく度か青き蜜柑をもちて夕餼に両ひりむ
あはれ、人に捨てられんとする人さまと
まにせむかれたる男と食事にむかへば
愛うすき父を持ちし女の乳は
小さき蜜をあやつりなやみつ
父ならぬ男にさんまの腸をくねむといふに
あらずや

佐藤春夫

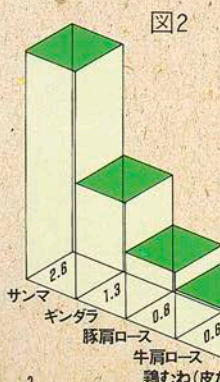
動物性食品の飽和脂肪酸と 不飽和脂肪酸の割合

（出典：栄養学雑誌VOL.43「海洋学」二七七八～八〇一）



動物性食品の 「タウリン／コレステロール比」

（この比が2以上の場合）



産地おすすすめサシマ料理

〈ぬた〉



三枚におろして皮を引いたサシマを酢洗いし、3分くらいのをぎ切りにします。わかめなど、好みの海藻を枕にして並べ、酢みそをかけていただきます。

*酢には口当たりをさっぱりさせ、胃液の分泌を促して消化を助ける働きもあります。食欲不振の時などは、特にうってつけて。

〈たたき〉



頭を切り落とし、三枚におろして皮を引きます。1分くらいのはつ切りにしてからたたき、ねぎ、しょうが、大葉しその葉とからめます。

*たたきのパリエーションとして、みそを混ぜこむ食べ方もあります。銚子では、皿をなめるほどおいしいため「なめろう」という名がついているほです。

〈ぬか漬け〉



丸干しにしたサシマをぬかに漬けるだけの保存食。ぬか床から取り出して焼き、刻んだトウガラシを入れて酢につけながらしゃぶるように入れて食べます。

*秋にとったサシマをぬかにつけると、長期保存が可能です。2〜3週間ごろから食べられます。

〈サンマのねぎま風〉



しょうゆ、砂糖、みりん、だしを合わせて割り下を作り、浅鍋に入れて火にかけます。割り下が煮たったら、ぶつ切りにしたサンマとねぎ、さらに糸こんにゃくを加え、煮えたところをいただきます。
*ねぎがサンマの味を引き立てるなべ物。辛党におすすめて。

〈丸干し〉



サンマを塩漬けにし、塩けがまわつたら水で洗って頭を下にしてつるします。セラキと違って、平らにしておいたのでは水分が抜けきらないため。こうすると水分や血がたれてくるのでふき取ります。2〜4日てき上がり。
*季節風の強い伊豆などで盛んです。ブツ切りにして焼いて食べるのが最高です。

〈姿ずし〉



背開きにしたサンマを塩でしめた後、酢洗いし、ひたひたの酢に浸して30〜60分おきます。鰹や絞ったふきんに皮肌を下にして置き、すめめしを軽くまもめてのせます。ふきんに切ります。
*サンマずしは紀州名物。駅弁としても売られています。

産地のサンマ料理がなぜおいしいかという点、とれたての素材が手に入るばかりでなく、長年サンマとつきあってきて、素材を生かした料理法をよく知っているためでもあります。最近では運搬や保存の条件もよくなり、消費地でも鮮度のよいものが手に入りますので、産地同様、おいしいサンマ料理が味わえます。

■ つみれのみそ汁

●作り方 ①サンマは三枚におろして腹骨をそぎ取り(14頁参照)、皮をむく。これをフードプロセッサーにかけるか、すり鉢でペースト状にする。

②①のサンマに山芋のすりおろし、卵黄、おろししょうが、塩、酒、かたくり粉、小麦粉を加えてよく混ぜる。

③湯を沸騰させ、②のつみれをスプーンですくって落とし入れ、浮き上がっ

■ 干物のお茶漬け

●作り方 ①サンマの干物は焼き網で両面をこんがりと焼き、粗熱を取る。骨をていねいに取り除き、粗くほぐす。

②しその葉はせん切りにして水にさらし、水けをよくきる。

③ねぎはせん切りにする。

④ごまは焦がさないように注意して弱火で香ばしくいる。

⑤器に温かいご飯を盛ってサンマ、し

てきたらざるに取って水けをきる。

④ねぎは斜めに薄く切り、水にさらして水けをよくきる。

⑤だしにみそを溶き入れ、沸騰直前に

③のつみれを入れて温める程度に火を通す。椀に盛って④のねぎをあしらう。

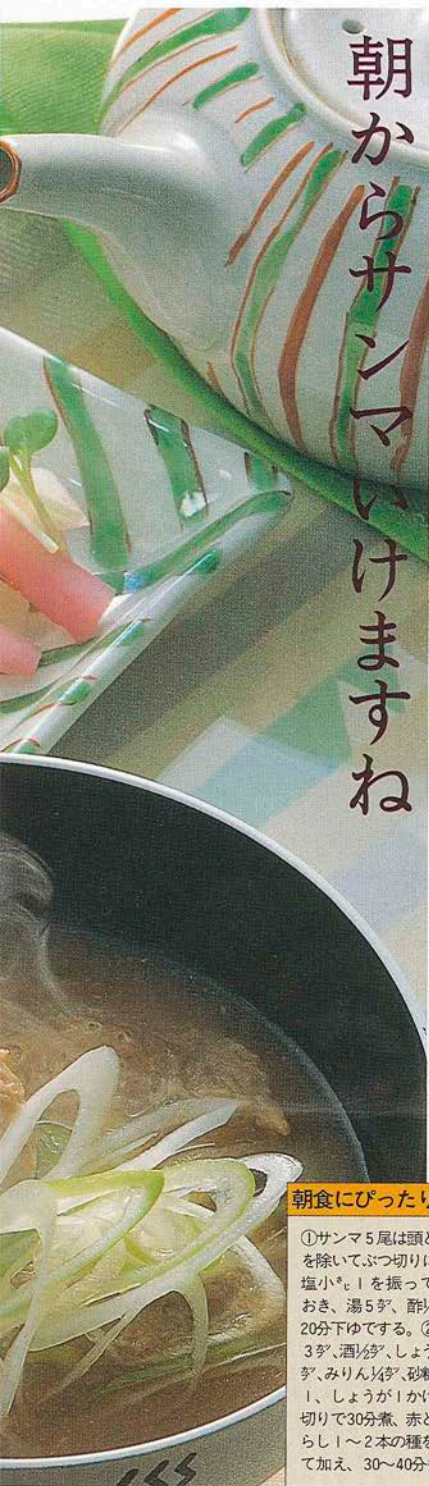
●②のすり身を一口大に揚げたり、平らにまよめてハンバーグの要領で焼いたものもおいしい。

その葉、ねぎ、むら芽をのせ、ごまを散らす。上から熱いお茶を注ぎ、熱いところをいただく。

●冷やご飯を利用する場合は、熱いお湯を注いでかたまりをほぐし、温めてから使う。こうすると、粘りが取れてさらりと仕上がる。

●菜味はほかにしょうが、ゆずの皮、みょうが、焼きのりなど。

朝からサンマいけますね



●材料(4人分)

サンマの干物	2枚
しその葉	5~6枚
ねぎ	1/2本
むら芽(赤じその芽)	少量
ごま	大さじ2
ご飯(温かいもの)	4杯
番茶または緑茶	適宜

●材料(4人分)

サンマ	2尾
山芋のすりおろし	大さじ1
卵黄	1個
おろししょうが	1かけ分
塩	小さじ1/4
酒	小さじ1
かたくり粉	大さじ1/2
小麦粉	大さじ1
だし	5杯
赤みそ	大さじ3~4
ねぎ	1/2本

朝食にぴったり常備菜 サンマのつくだ煮

①サンマ5尾は頭とわたを除いてぶつ切りにし、塩小さじ1を振って30分おき、湯5杯、酢1/2杯で20分下ゆでする。②だし3杯、酒1/2杯、しょうゆ1/2杯、みりん1/4杯、砂糖大さじ1、しょうが1かけの薄切りで30分煮、赤とうがらし1~2本の種を除いて加え、30~40分煮る。



つみれの下ゆで

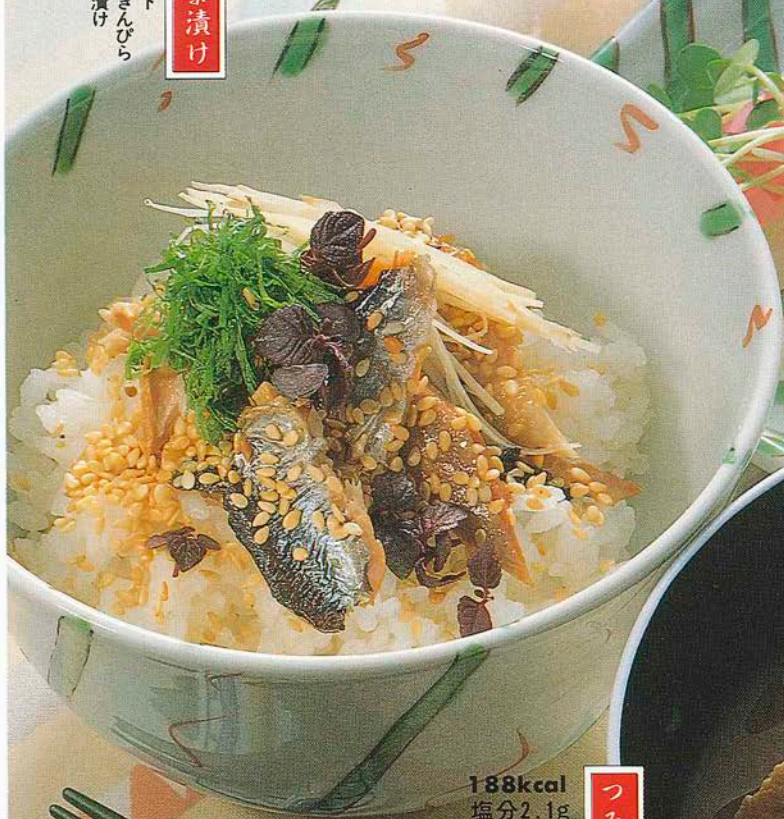


つみれはかならず沸騰した湯に落とすこと。中まで火が通ると浮き上がってくる。

388kcal
塩分2.0g

干物のお茶漬け

● 献立ヒント
れんこんのきんぴら
大根の即席漬け
くだもの



188kcal
塩分2.1g

つみれのみそ汁

● 献立ヒント
卵焼き
小松菜と油揚げの煮だし
焼きのり



729kcal
塩分4.6g

天ざる風サンマそば

●献立ヒント
具入り卵焼き
いんげんのおかか煮



691kcal
塩分3.8g

かば焼きどんぶり

●献立ヒント
焼きなす
あらははんぺんと三つ
葉のすまし汁

お昼の軽食なりのつれ

■天ざる風サンマそば

- 作り方 ①サンマは三枚におろして腹骨をそぎ取り(14g参照)、1枚を斜めに2〜3つに切り、塩を振る。
- ②しその葉はせん切りにして水にさらし、水けを絞る。甘酢しょうがもせん切りにする。
- ③卵を溶きほぐして水を加え、1杯弱にする。天ぷら粉を加えてざっと混ぜ、しその葉と甘酢しょうがを混ぜる。
- ④揚げ油を180度くらいに熱し、サンマに③の衣をつけて入れ、うっすらと色づくまで揚げる。
- ⑤そばはたっぷり湯でほどよくゆでて流水に取り、もみながらぬめりを洗い流してざるに上げ、水けをよくきる。
- ⑥ざるに盛り、のりのせん切りを散らす。
- ⑦そばつゆに薬味を入れ、そばやサンマの天ぷらをつけてながらいただく。

■かば焼きとんぶり

- 作り方 ①サンマは頭を落とし、背のほうから中骨に沿って縦に包丁を入れ、1枚に開く。わたを出してよく洗い、水けをふいて中骨を除き、長さを半分に切る。
- ②漬け汁の調味料を混ぜ合わせて①のサンマを漬け、30〜40分おく。汁けをふいて小麦粉を薄くまぶす。
- ③フライパンでサラダ油を熱し、②のサンマを身が下になるように入れ、中火でこんがり焼き目がつくまで焼く。裏返し、中に火が通るまで弱火でじっくりと焼く。漬け汁を少し回しかけ、煮詰めて照りを出し、魚にからめる。
- ④とんぶりに熱いご飯を盛って③のかば焼きをのせ、しその葉と甘酢しょうがをあしらって粒さんしょうを散らす。
- 焦げやすいので弱火でじっくり焼く。

●材料 (4人分)

サンマ	大	4尾	
しょうゆ	大	4½	
漬け汁	砂糖	大	2
	みりん	大	1½
小麦粉		適宜	
サラダ油		大	1
ご飯(熱いもの)		どんぶり	4杯
しその葉			8枚
甘酢しょうが			8本
粒さんしょう			適宜

●材料 (4人分)

サンマ	大	4尾
塩		少量
しその葉		8枚
甘酢しょうが		30g
卵1個+水		1杯弱
天ぷら粉		1杯
揚げ油		
そば		300g
焼きのり		少量
そばつゆ		2杯
薬味(あさつき おろしわさび 赤芽)		

フライパンで焼く

COOKING POINT



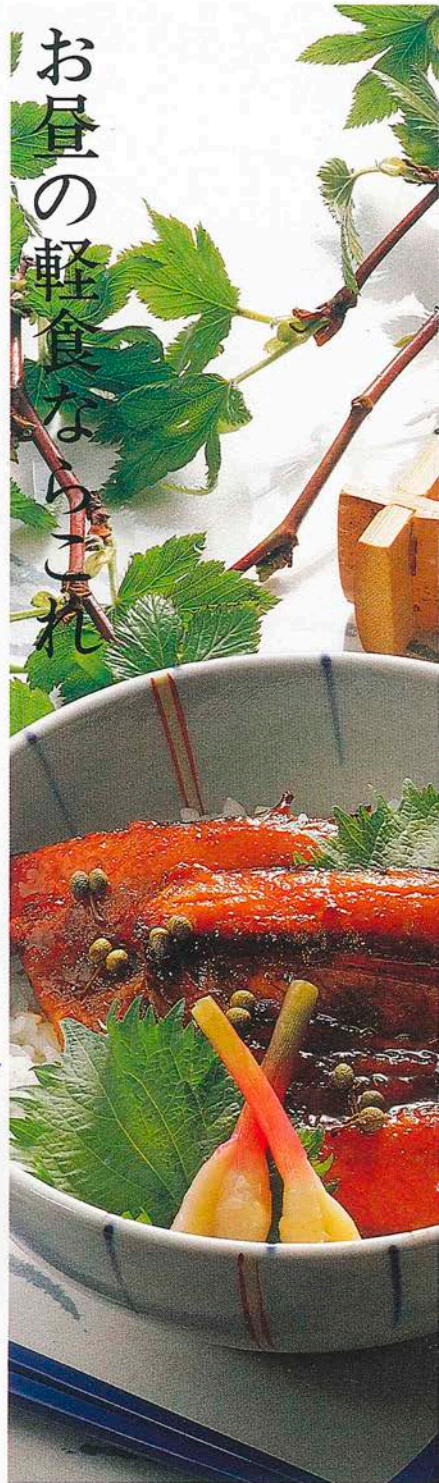
しょうゆの下味がついているため焦げやすいので、弱火でじっくりと焼く。

サンマに衣をつける

COOKING POINT



しその葉や甘酢しょうが入りの衣をつけるとサンマのコクとうまみがいっそう引き立つ。



お弁当にももっていら



■サンマの香り揚げ漬け

●作り方 ①サンマは三枚におろして腹骨をそぎ取る(14ページ参照)。

②下味のしょうゆ、酒、しょうが汁を混ぜ合わせて①のサンマを漬け込み1時間半以上おく。

③小鍋に揚げ汁の調味料、水、八角を入れて煮立て、完全に冷ます(温かいと、味がしみ込みすぎる)。

④②のサンマの汁けをふいて幅4センチ切り分ける。

⑤揚げ油を180度くらいに熱して④のサンマを少しずつ入れる。カラリと揚がったものから、③の漬け汁にジュッと漬け込む。味が均一につくように、ときどき上下を返す。

●1〜2日おくと、味がよくなじんでおいしい。

●揚げ油は数回使ったものでもよい。

●材料(4人分)

サンマ	3尾
しょうゆ大	2
酒大	2
しょうが汁小	1
揚げ油		
しょうゆ大	3
砂糖大	2
酢大	2
水大	2
八角	1個

●材料(4人分)

サンマ4~5尾(すり身にして300g ²)	
卵	1/2個
おろししょうが	1かけ分
塩	少量
砂糖	小さじ1
赤みそ	大さじ1
小麦粉	大さじ2
かたくり粉	大さじ1
にんじん	1/2本
ごぼう(太いもの)	8拵
白ごま	大さじ1
揚げ油	

すり鉢でよくする

COOKING POINT



すり方かたくりない口当たりが悪いので、ペースト状になるまで充分にする。

■さつま揚げ風

- 作り方 ①サンマは三枚におろして腹骨をそぎ取り(14頁参照)、皮をむいてすり鉢でペースト状になるまでよくする(フードプロセッサーでもよい)。
- ②①に卵、おろししょうが、塩、砂糖、みそ、小麦粉、かたくり粉を加えてよくすり混ぜる。
- ③にんじんとごぼうは長さ4cmに切り、マッチ棒よりやや細めのせん切りにし、ごぼうは水にさらす。それぞれ柔らかく下ゆでして水けをよくきる。
- ④サンマのすり身と③の野菜を混ぜ合わせ、小さな小判形に整えて手でよくたたいて中の空気を抜き、両面にごまをまぶす。
- ⑤揚げ油を170度くらいに熱して④を入れ、ときどき上下を返しながら少し濃いめに色がつくまで揚げる。



264kcal
塩分0.8g

さつま揚げ風

- 献立ヒント
- 卵焼き
- かまぼこちくわ
- きせいでんぷり
- きゅうりとラディッシュ
- フロッキーの塩ゆで
- 奈良漬
- 梅干し

228kcal
塩分3.4g

サンマの香り揚げ漬け

- 献立ヒント
- じゃが芋の白煮
- ビーマンのみそ炒め
- 大根の梅酢漬



COOKING POINT



揚げたての熱いところを漬け汁にジュッと漬ける。

■サンマ鍋

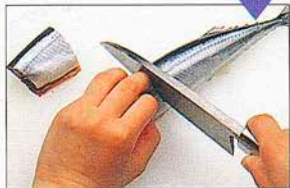
●作り方 ①サンマは頭を落としてわたを出し、塩水で腹の中までよく洗って幅3cmのぶつ切りにする。

②白菜、大根、にんじん、ねぎは適宜に切り、しょうがはせん切り、しいたけは飾り切りにし、しめじは小房に分ける。貝割れ菜は根元を落とす。

③分量の水で白菜、大根、にんじんを柔らかく煮る。しょうが、しいたけ、しめじ、ねぎ、サンマ、調味料を加えてアクを取りながら煮、最後に貝割れ菜を加える。煮えばなを好みの薬味としょうゆ、ポンズでいただく。

COOKING POINT

ぶつ切りに



頭とわたを除いてから、包丁の刃元に力を入れて押しつぶさないように切る。

●材料（4人分）

サンマ	4尾	尾株	1/4株
白菜	10芽	にんじん	小1本
大根	10芽	ねぎ	1本
しょうが大	1かけ	しいたけ	8枚
水	5~6升	生しいたけ	各1パック
酒	大 ¹ 、4	貝割れ菜	各1パック
塩	少量	菜	白ごま 黒ごま おろししょうが
味	あさつき ゆずの皮	しょうゆ	ポンズ

晩酌をたしなむ夕食に



302kcal
塩分0.8g

サンマ鍋

●献立ヒント
牛肉のしくれ煮
白菜の漬け物

皮を引く

COOKING POINT



皮をまな板につけて置き、皮と身の間に包丁を入れて静かに皮と身を離す。

●材料（4人分）

サンマ（生食用）	4尾
海草数種	200g
ねぎ	1本
みょうがの甘酢漬	12個
防風	8本
おろししょうが	1かけ分
おろしにんにく	1かけ分
花穂じそ	20本
しょうゆ	適宜

薬味

刺し身

- 作り方 ①サンマは三枚におろして腹骨をそぎ取り（14頁参照、塩水でさつと洗い、水けをふいて皮を引く。頭のほうから、一口大のそぎ切りにする。②海草は水につけて塩出しをし、水けをよくきる。③ねぎは長さ4cmのせん切りにして水にさらし、水けをよくきる。④防風は茎に十字の切り込みを入れて水にさらし、茎を開く（下かり防風）。⑤刺し身 海草、ねぎ、みょうがの甘酢漬、いかり防風を盛り合わせる。好みの薬味としょうゆでいただく。



262kcal
塩分2.9g

刺し身

●献立ヒント
高野豆腐としいたけの煮物
きゅうりとわかめの酢の物
ねぎのみそ汁

4 身の腹側についている腹骨を包丁を斜めに倒してそくように切り取る。



3 身と中骨の間に包丁を入れて身を切り離す。裏返して同様に包丁を入れ、身を切り離す。



2 腹側に縦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。



1 サンマの三枚おろし
まず頭を切り落とす。



マリネ

●作り方 ①サンマは三枚におろして腹骨をそぎ取る（上写真）。

②パットに塩の半量を均一に振ってサンマを皮が下になるように並べ、上から残りの塩を振る。少し斜めになるようにして30分くらいおく。

③小玉ねぎは薄い輪切りにする。

④クリームチーズ、生クリーム、フレンチドレッシングを混ぜ合わせてソー

ロールグラタン

●作り方 ①サンマは頭を落としてわたを出し、腹の中を洗って水けをふく。腹のほうから縦に深い切り目を入れて

一枚に開き、中骨を除いて腹骨をそぐ。②ほうれん草は塩湯でゆでて流水に取り、水けを強く絞って4等分に切る。バターで炒め、塩、こしょうで調味する。

③サンマに塩、こしょうを振って頭が手前になるように置き、手前にほうれ

スを作る。

⑤サンマの表面の塩が溶けたら酢で洗って皮をむき、1枚を3切れくらいのそぎ切りにする。

⑥⑤のサンマ、小玉ねぎ、④のソース、ケッパーを混ぜ合わせて冷蔵庫に入れ、半日～1日おく。

⑦ソースごと器に盛り、ディルとオリブをあしらう。

らん草の1/4量をのせてくるりと巻く。

④グラタン皿にバターを薄く塗って③のサンマを尾が上になるように並べる。

レモン汁と水を振りかけてパン粉を散らし、バターをあずき粒大にちぎってのせ、パセリのみじん切りも散らす。

⑤天火を200～220度に熱して④を入れ、20～25分焼く。焼きたての熱いところをライム汁、レモン汁でいたたく。

●材料（4人分）

{サンマ……………大4尾
塩…小¹/₂ こしょう…少量
ほうれん草……………1わ
バター……………大¹/₂
塩…小¹/₂ こしょう…少量
レモン汁……………小¹/₂
水……………小¹/₂
パン粉……………大¹/₂
バター……………大¹/₂
パセリのみじん切り……………大¹/₂
ライム・レモン……………各¹/₂個

●材料（4人分）

{サンマ（生食用）……………4尾
塩……………小¹/₂
酢……………適宜
小玉ねぎ……………2個
ケッパー……………大¹/₂
クリームチーズ……………大¹/₂
生クリーム……………大¹/₂
フレンチドレッシング……………¹/₂ダ
ディル（香草）……………適宜
ブラックオリーブ……………適宜

295kcal
塩分1.1g

ロールグラタン

● 献立ヒント
キャベツのマリネ
せん切り野菜のスープ

ワインを開けたくなる夕食に

378kcal
塩分2.2g

マリネ

● 献立ヒント
グリーンアスパラガスの
サラダ
野菜のポタージュ

カルシウムが豊富なうえに、その吸収を助けるビタミンDの含有量も横綱級。骨を丈夫にしたり、老化を防ぐのに、強力な味方です。



成人病を予防することで話題の、EPA(エイコサペンタエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)が豊富に含まれています。



サンマを焼くとき、焼き網にそのままのせると、両端がはみ出て生焼けになってしまいますから、2つに切って焼くようにします。

サンマは“秋”にとれて、細長い体が“刀”のような“魚”というわけで、“秋刀魚”という字が当てはめられています。

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)