



料理の

A to Z

社団法人 全国さんま漁業協会

サンマ料理のレパートリーを広げよう！

サンマのおいしい食べ方といえば最初に思い浮かぶのが、焦んがり焼いた塩焼き。パタパタとうちわであおぎながら七輪でサンマを焼く姿はかつての日本映画やドラマの中ではそれだけで「秋」や「庶民」を語ってしまうとっても大切な日本の味なのです。旬のサンマは脂がのって脂肪分が多く、身はどちらかといえば柔らかめ。強い炭火で焼くことで余分な脂はジュージュと落ちてしまい、パラリと振った塩も一役買って身は締り一層おいしくなる…。こんなにサンマの特性とピッタリと合った食べ方を発見した先人の知恵は大したものですが、サンマのおいしさはまだまだこんなものではありません。塩だけでなくバターやみそ、しょうゆをプラスして煙が出ない方法で加熱するみそメンチやかば焼、ムニエルはボリューム満点で、肉より魚



が苦手な食べ盛りの子供たちに。豆板醬、にんにく、カレー、ハーブ、トマトなど香りの強いものとよく合うサンマの特性を生かせば大人の味の洋風、エスニックサンマ料理のレパートリーが広がりそうです。ぶつ切りや2つ切りで気軽に調理できる「初級編」からはじまる現代版サンマ料理の知恵をどんどん取り入れて新しい日本の味を創るのもいいかもしれませんね。

サンマ料理の合言葉は、 簡単

サンマが心臓病を予防する？

脂肪やエネルギーのとり過ぎは肥満、心臓病、動脈硬化などの成人病の原因になります。健康指向の中で後で述べる不飽和脂肪酸やタウリンなどが多く含まれているサンマをはじめとする青背の魚が体に良い食品として見直されています。肉食中心の食生活の反省からアメリカでもここ10年来シーフードブームが続いているとか。日本でもデパートやスーパーで鮮魚売り場を増設するところが増え、健康に関心をよせる熟年世代を中心に注目を集めているようです。

●サンマは貧血で悩む若い女性にお勧め

ヒラメ、タイ、スズキなどに代表される白身魚が血合いの少ないさっぱりとした味であるのに対してサンマ、イワシ、アジ、サバなどの背の青い魚は赤身魚といわれ、広い海を活発に泳ぎ回るために、多量の酸素を必要とするのです。

そのためとり入れた酸素を体中に運ぶヘモグロビン(血液の色素)やミオグロビン(血合い肉の色素)などの鉄分が多く含まれています。最近特に増えている貧血気味の女性には高級魚でお値段高め、白身魚よりサンマなど大衆魚の赤身魚が何ととってもお勧めです。



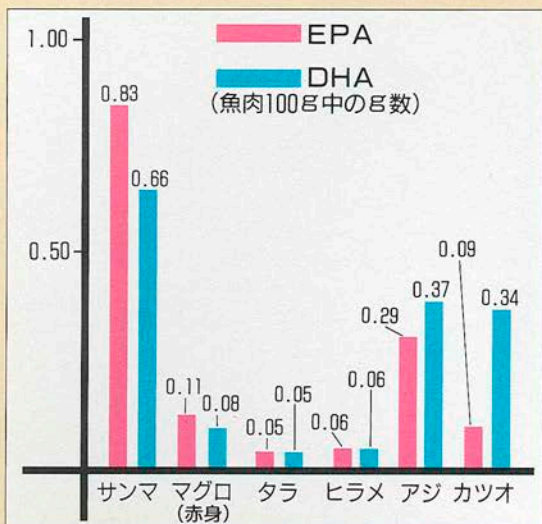
サンマはいつ、どこでとれるの？

サンマは秋の味覚を代表する魚ですが、近頃の冷凍技術の進歩で一年を通して食べられるようになりました。わたしたちが食べているサンマは秋から春にかけて黒潮周辺の水域で生まれて成長とともに北上し、夏にはエサのプランクトンが豊富な北海道から千島沖へと北上(索餌)回遊して成長します。10℃前後の冷たい水域でたっぷり栄養をとって脂肪をつけたサンマは、8月半ば頃から今度は図のように南下(産卵)回遊に移り、この頃から秋深まる11月下旬まで、サンマ漁の解禁となるわけです。近年の我が国のサンマ漁獲量は20~30万t。95%以上が、東北・北海道海域で、サンマが光に集まる性質を利用して夜間に集魚灯で魚群を集め、網の中に誘導して一網打尽にする“棒受け網漁法”で漁獲されます。

サンマの主な漁港と漁場



で！ おいしくて！ ヘルシー！



(数値は『魚調理の「こつ」』柴田書店より)

●サンマの脂肪は成人病を防ぐ

脂がのったサンマは脂肪が多く含まれているのにどうしてヘルシーフードなのでしょう？ その理由はサンマ、イワシ、アジ、サバなどの脂肪が肉類に多く含まれる飽和脂肪酸とは逆に、コレステロールを下げる不飽和脂肪酸であるからです。もう少し詳しくいうと魚の脂肪に含まれるEPA(エイコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)は血中のコレステロール、動脈硬化を促進する中性脂肪を減らし、さらに血液中の血小板が固まったり粘度が高くなって血栓ができるのを防ぐ作用を持っているのです。血管が詰まるために起こる脳血栓や心筋梗塞などの成人病を予防するEPAやDHAは人間の体内では合成できないものですから、ぜひとも旬のサンマからとりたいものですね。

サンマ料理 初級編

カレー風味の洋風スープ煮にはじまって和・洋・韓国風のサンマ料理の第1歩は誰にでも簡単にできるぶつ切りから。出刃包丁がなくても、魚をおろしたことがない新米料理人でも、こんなにバラエティー豊かなサンマ料理が作れるのがうれしいですね。

エネルギー 541kcal
たんぱく質 25g
塩分 2.2g



サンマのカレーブイヤベース

作り方 ①サンマは頭を落として腹わたを除き、5～6センチの筒切りにして塩、こしょう、白ワイン、カレー粉をふりかけて30～40分おく。

②玉ねぎはせん切り、長ねぎは2センチ長さのぶつ切り、にんにくはみじん切りにする。

③じゃが芋は皮を丸くむいて5ミリ幅の輪切り、トマトは皮を湯むきにして粗みじんに切る。

④なべにオリーブ油を熱して、香りが出るまでにんにくを炒め、玉ねぎ、トマトを加えてさっと炒める。スープを加えて煮立て、ローリエ、タイム、粒こしょうを加え、約10分煮てねぎと下味をつけたサンマを汁ごと加え、さらに10分ほど煮る。

⑤塩、こしょうで味を調え、スープとともに野菜を器に盛り、みじん切りのパセリをふる。好みでガーリックトーストを添えるとおいしい。

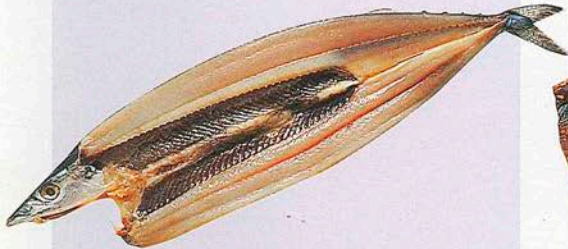
ガーリックトーストの作り方

フランスパンはごく薄く切り、にんにく1かけを半分につけて切り口をパンにこすりつけ、オリーブ油またはサラダ油少々を塗り、オーブントースターで香ばしくカリッとさせるまで焼く。

材料 (4人分)

サンマ・・・・・・・・・・・・・・・・・・4尾
(塩小さじ1、こしょう少々、白ワイン大さじ4、カレー粉小さじ2)
玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・・1個
長ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・・1本
トマト・・・・・・・・・・・・・・・・・・1個
にんにく・・・・・・・・・・・・・・・・・・1かけ
じゃが芋・・・・・・・・・・・・・・・・・・2個
スープ(水4杯にスープの素2個を溶かす)
・・・・・・・・・・・・・・・・・・4杯
オリーブ油・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ4
ローリエ、タイム、粒こしょう・・・・少々
塩、こしょう、パセリ・・・・・・・・少々

SANMA MEMO



サンマの開き

サンマは冷凍されて銚子や明石、那珂湊などに運ばれ「開き」に加工される。家庭でも干物にしてから冷凍するのは賢い保存法のひとつ。身の幅の広いものの方が脂がのっている。骨が浮き出していない鮮度のよいものを選びたい。



手作りみりん干し

みりん干しもサンマに適した加工法。特に薄味の手作り干物はできたてを食べられるので美味。作り方は腹開きにして中骨、腹骨を除き、同量のしょうゆとみりんを混ぜた中に15～20分漬ける。あとは風通しのよいところに一昼夜干せばでき上がり。最近は市販の脱水シートには喜んで冷蔵庫で干物を作ることも可能。お好みで仕上げにごまをパラリとふると焼くときに一層香ばしい。



エネルギー 305kcal
たんぱく質 21g
塩分 3.3g

サンマの塩焼き ハーブ酢

作り方 ①サンマは水でさっと洗い、水気をふいて半分に切り、塩をふる。

②タラゴン刻んで酢と混ぜ、ハーブ酢を作る。

③よく熱した焼き網にサンマをのせて焦がりと焼き、器に盛ってプラムの甘煮を添える。別皿にハーブ酢を入れ、各自がサンマをつけながら食べる。

プラムの甘煮の作り方

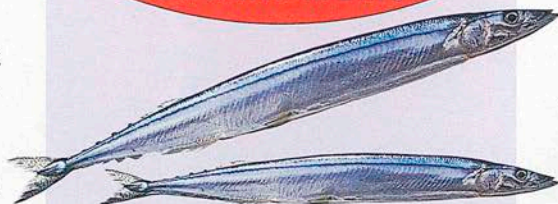
プラムはさっと洗い、水、砂糖、白ワイン、レモンを加えて弱火で15分ほど煮含め、冷めるまでおく。

材料

(4人分)

サンマ・・・・・・・・・・・・・4尾
塩(魚の2%)・・・・・・・・・・・・・大匙1弱
タラゴン(または青じそ)・・・・・・・・・・・・・少々
酢・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大匙4
プラムの甘煮
干しプラム・・・・・・・・・・・・・・・・・8個
(水1/2杯、砂糖大匙2、白ワイン大匙1、レモン輪切り1枚)

SANMA MEMO



サンマの大きさ

サンマの大きさは50g前後から180gぐらいまで実にさまざま。生鮮でそのまま出荷されるのは4割ほどで大型(140g~180gぐらい)のものに限定される。最近は獲れたてを氷詰めて送ってくれる産地直送の宅配サービスもある。すぐに食べない場合は頭と内臓は除いてから冷蔵保存すること。



エネルギー 354kcal
たんぱく質 31g
塩分 3g

エネルギー 395kcal
たんぱく質 14g
塩分 2.5g

サンマなべ

サンマごはん

作り方 ①サンマは頭と尾を切り、腹わたを取って水洗いし、4~5つのぶつ切りにする。

②豆腐はやっこに切る。

③白菜は葉と軸に分け、葉はざく切り、軸はそぎ切りにする。

④春菊は葉をつまむ。

⑤長ねぎは大きく斜めに切り、しめじは小房に分ける。

⑥なべに昆布と水を入れて火にかけ、煮立ってきたら白菜、長ねぎ、しめじを加え、煮えたところでサンマ、豆腐、春菊を加え、煮えなべをポン酢しょうゆで食べる。大根おろし、小口切りのあさつき、柚子、七味は薬味としてお好みで。

作り方 ①サンマは頭を落として腹わたを除き、水洗いして2つに切り、塩をふってしばらくおく。

②米は洗って分量の水に30分以上浸けておく。

③しょうがは皮をむき、せん切りにする。

④炊飯器に米と水、調味料を加え、サンマとしょうがの半量をのせ、スイッチを入れて炊き上げる。

⑤炊き上ったらすぐにはしてサンマの身をほぐし、骨を取り除いてさっくりと混ぜ、5分ほど蒸らす。

⑥ごはんをほぐして茶碗に盛りつけ、残りの針しょうがをたっぷりと天盛りにする。好みで青ねぎの小口切りを散らしてもよい。

サンマ	4尾
木綿豆腐	1丁
白菜	400g
長ねぎ	1本
春菊	1わ
しめじ	100g
昆布	10g
大根	300g
あさつき、柚子、七味唐辛子	適宜

サンマ	(大) 1尾
(塩小 $\frac{1}{2}$ g)	
米	2g
水	2g
酒	大さじ4
しょうゆ	大 $\frac{1}{2}$ g
しょうが	大1かけ



エネルギー 331kcal
たんぱく質 22g
塩分 2.2g

サンマの豆板醬煮

作り方 ①サンマは頭と尾を切り、2～3つのぶつ切りにする。

②長ねぎは4～5センチのぶつ切りにする。

③にんにく、しょうがはそれぞれ薄切りにする。

④中華なべに油を熱し、長ねぎを入れて焦んがりときつね色に焼いてとり出す。

⑤あとのなべに、にんにくとしょうがを入れ、弱火でゆっくりと炒めて香りを出し、①のサンマを入れ、しばらく動かさなくて焦んがりと焼く。返して両面とも色よく焼けたら長ねぎを戻し、豆板醬を加え、しょうゆ、酒、砂糖を加えてなべをゆり動かしながら汁をからめる。

⑥煮汁がほとんどなくなるまで煮ついたら器に盛りつける。

材料 (4人分)

サンマ	4尾
長ねぎ	2本
にんにく、しょうが	各1かけ
サラダ油	大さじ2
豆板醬	小さじ1～1½
しょうゆ	大さじ3
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1

SANMA MEMO

サンマと豆板醬(トウバンジャン)

ぴりっと辛い調味料として最近人気の豆板醬。もともとは中国料理に使われるもので、おなじみの料理としては、エビのチリソース炒めが有名。主な材料はそら豆のみもと唐辛子で、あぶらののったサンマの味ととてもよく合う。



エネルギー 457kcal
たんぱく質 22g
塩分 1.6g

サンマのムニエル ニース風

作り方

- ①サンマは頭と尾を落として腹わたを除き、洗って2つに切り、塩、こしょうして20~30分おく。
- ②サンマの水気をふいて小麦粉を薄くまぶし、余分な粉ははたいて落とす。
- ③フライパンに油を熱し、サンマを盛りつけたとき上になる方から焼きはじめる。きつね色にきれいな焼き色がついたら返し、同じように両面焼いて、焼き上がりにレモン汁をふりかける。
- ④なべにバターを溶かし、みじん切りのにんにく、せん切りの玉ねぎの順に加えてゆっくりと炒める。玉ねぎがしんなりしたら、皮を湯むきして粗みじんにしたトマトを加えて炒め、トマトが煮くずれるまで煮て白ワイン、塩で調味する。仕上げにパセリのみじん切りを加えてソースのでき上がり。
- ⑤焼きたてのサンマを皿に盛り、④のソースをかけ、ローストしたスライスアーモンドを散らす。

メモ つけ合わせにはきのこのバターソースがよく合う。しめじ1パックは根元を切って小房に分け、椎茸4枚は薄切り、マッシュルーム4個も薄切りにしてバター10グラムで炒め、白ワイン大さじ1をふってひと蒸しし、塩、こしょう各少々で調味してムニエルに添えるとよい。

材料 (4人分)

サンマ	4尾
塩(魚の1%)	小さじ1強
こしょう	少々
小麦粉	適宜
サラダ油	大さじ3
レモン汁	½個分
ソース	
玉ねぎ	1個(150g?)
にんにく	1かけ
トマト	1個(250g?)
バター	30g?
白ワイン	大さじ3
塩、パセリ	少々
スライスアーモンド(ロースト)	20g?

サンマ料理 中級編

包丁でトントンと叩いてしまうつみれは、とにかく皮までとれればオーケーです。簡単な皮の引き方をぜひ覚えましょう。



エネルギー 547kcal
たんぱく質 28g
塩分 1.3g

サンマのメンチ

- 作り方**
- ① サンマは三枚おろしにして(12ページ参照)身を皮からこそげとり、包丁で叩く。
 - ② すり鉢に入れてすり、しょうが汁、みそ、酒、卵、小麦粉を加え、よくすり混ぜる。
 - ③ にんじん、ごぼうはみじん切りにして油で炒め、塩をふって冷ましておく。長ねぎはみじん切る。
 - ④ サンマににんじん、ごぼう、ねぎを混ぜ、手に油をつけて8等分に小判型に形作り、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につける。
 - ⑤ 揚げ油を175～180度に熱し、薄く色づくまで2～3分揚げる。パセリを添え、練り辛子とウスターソースで食べる。



包丁の刃でこそげるようにして皮をとる。



つみれは包丁で身をよく叩いてからさらにすり鉢でする。

材料 (4人分)

サンマ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4尾
(しょうが汁少々、みそ大匙1、酒大匙1/2、卵1個、小麦粉大匙4)
にんじん・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 100g²
ごぼう・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 60g²
サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小匙1
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々
長ねぎ(みじん切り)・・・・・・・・・・ 1/2本
衣<小麦粉、溶き卵、パン粉各適量>
揚げ油、パセリ



エネルギー 136kcal
たんぱく質 11g
塩分 1.5g

サンマのだんご汁

作り方

- ①サンマは三枚におろし(12ページ参照)、身を包丁でこそげとり、さらに叩く。
- ②中骨は焼き網にのせ、両面をさっと素焼きにする。
- ③なべに分量の水と昆布、焼いた骨を入れて強火にかけ、煮立ったら中火にして3~4分煮出してこす。
- ④こそげたサンマの身をすり鉢に入れて、しょうが汁、しょうゆを加えて粘りがでるまでよくすり、かたくり粉を加えてさらに混ぜ、酒を少しずつ加えてのばし、手でまとまるくらいの固さにする。(固い場合は水を加えてさらにのばす)
- ⑤③のだし4カップを火にかけ、煮立ってきたら手に水をつけて、すり身を片手で軽く握り、ひと口大に形作ってしぼり出し、もう片方の手ですくい取ってだしに落とし、2分ほど煮る。

- ⑥だんごが浮き上がってきたら十文字に飾り切りした椎茸を加え、さっと煮て塩、しょうゆで調味する。
- ⑦器に盛り、たっぷり熱い汁をはり、さらしねぎをのせて、しょうが汁を落とす。

材料 (4人分)

サンマ 2尾 (正味200g)
 (しょうが汁少々、しょうゆ小 $\frac{1}{2}$ 匙、酒大 $\frac{1}{2}$ 匙、かたくり粉大 $\frac{1}{2}$ 匙)
 椎茸 4枚
 長ねぎ 1/2本
 だし 4杯
 <水4 $\frac{1}{2}$ ~5杯、昆布10g、塩小 $\frac{1}{2}$ 匙弱、しょうゆ小 $\frac{1}{2}$ 匙、しょうが汁少々、中骨>

サンマ料理 上級編

三枚おろしがマスターできれば、サンマ料理も免許皆伝。新鮮なサンマでぜひ挑戦して下さい。

エネルギー 582kcal
たんぱく質 20g
塩分 2g

サンマのかば焼きどんぶり

作り方

- ①サンマは三枚におろし、2つに切って塩をふる。
- ②ピーマンは半分に切って種をとり、せん切りにして油でさっと炒め、塩少々で調味する。
- ③サンマの水気をよくふいて小麦粉を薄くつけ、フライパンに油を熱して皮の方から色よく焼く。返して裏側も焦んがりによく焼き、いったんとり出す。

●サンマの三枚おろし



1 まず頭を切りおとす。



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て塩水でよく洗う。



3 背を手前にして上身と中骨の間に包丁を入れ、身を切り離す。裏返して下身も同様に。



4 腹側についている腹骨をそくようにして切り取る。



エネルギー 330kcal
たんぱく質 10g
塩分 2.9g

サンマの甘酢あんかけ

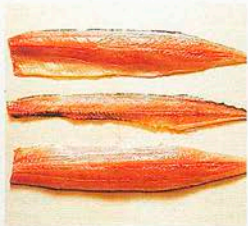
- 作り方**
- ①サンマは三枚におろし、一口大に切って、しょうゆ、酒をかけ、15分ほどおく。
 - ②①の汁気をかき、かたくり粉をまぶして180度の揚げ油で約2分、きつね色に揚げる。
 - ③玉ねぎはたて2つに切って根を除き、横2つに切ってさらにたて3〜4つに切る。
 - ④たけのこは一口大の乱切り、パイナップルは8つに切る。にんじんは乱切りにしてゆで、干し椎茸はもどして軸を取り、2つに切る。
 - ⑤合わせ調味料の材料を混ぜ合わせておく。
 - ⑥中華なべに油を熱し、にんじん、玉ねぎを炒め、たけのこ、椎茸も加えてさらに炒める。全体に油がまわったら合わせ調味料を入れ、煮立ったら弱火にして2〜3分煮て、酢、倍量の水で溶いたかたくり粉を加え、とろみをつける。
 - ⑦揚げたサンマとグリーンピースを加えてかき混ぜし、火を止めて器に盛る。

サンマ・・・2尾（正味150g）
（しょうゆ大さじ½、酒大さじ½）
かたくり粉・・・大さじ1½
玉ねぎ・・・小1個
ゆでたけのこ・・・½本
パイナップル（缶詰め）・・・2枚
にんじん・・・½本
干し椎茸・・・4枚
グリーンピース・・・大さじ2
サラダ油・・・大さじ2
合わせ調味料＜トマトケチャップ大さじ2、砂糖大さじ4、塩小さじ½、しょうゆ大さじ2、椎茸のもどし汁½杯＞
酢・・・大さじ2
かたくり粉・・・大さじ1
水・・・大さじ2
揚げ油

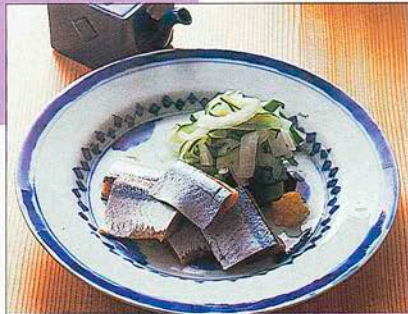
材料 (4人分)

サンマ・・・(大) 2尾
（塩小さじ½、小麦粉少々、サラダ油大さじ2）
たれ＜しょうゆ大さじ2、みりん大さじ2、砂糖大さじ1、酒大さじ3＞
ごはん・・・800g
のり・・・1枚
ピーマン・・・2個
（サラダ油小さじ1、塩少々）
粉ざんしょう・・・少々

材料 (4人分)



5 三枚おろしのでき上がり。新鮮な上下の身は刺し身としても食べられる。



サンマの刺し身

三枚おろしのサンマの尾の方を左、皮を下にしてまな板に置き、尾の方から身と皮の間に包丁を入れて皮を引き、一口大に切る。ツマは短冊切りの大根ときょうりに塩をして水気を絞ったもの。おろししょうがとしょうゆを添えて勤める。



エネルギー 359kcal
たんぱく質 25g
塩分 3.3g

サンマのエスニックサラダ

作り方

- ①サンマは三枚におろし（12ページ参照）、塩、こしょうして下味をつける。
- ②なすは1センチ厚さの輪切りにして水にさらしたのち、よく水気をふいて塩、こしょうする。
- ③揚げ油を180度に熱し、サンマとなすにそれぞれ小麦粉をまぶして約2分揚げ、油をよくきって、サンマは一口大に切る。
- ④玉ねぎは薄切りにして塩少々をまぶし、ふきんに包んでもみ洗いし、水気を固く絞る。
- ⑤ピーマンはさっと熱湯に通して5ミリ幅の輪切り、ミニトマトはヘタを除く。レタスは刻み、クレソンは固い軸を除いておく。
- ⑥ドレッシングの材料を合わせてよく混ぜる。
- ⑦揚げたサンマ、なす、野菜類を混ぜて器に盛り、ドレッシングを添えて、あればミントの葉を飾る。

材料

(4人分)

サンマ	4尾
(塩 <small>小さじ</small> 1/2、こしょう少々)	
なす	3個
(塩 <small>小さじ</small> 1/2、こしょう少々)	
玉ねぎ	1個
ピーマン	2個
ミニトマト	12個
レタス	200g ^ア
クレソン	1わ
小麦粉	適量
ドレッシング	
ピーナッツバター	30g ^ア
豆板醤	小さじ1
しょうゆ	大さじ3
レモン汁	1/2個分
砂糖	小さじ1
サラダ油	大さじ1

サンマ料理特別編 —サンマの開きを使って—

いつでもどこでも手に入るサンマの開きは、そのまま焼いて食べるだけではもったいない素材です。お弁当の一品やちょっとした保存食にもなる小さなおかずを覚えておきましょう。



サンマのごま南蛮

1週間は保存できるのがうれしい一品。

作り方 サンマの開き2枚は焼いて一口大に切る。玉ねぎ1/2個は薄切りにし、塩もみして水にさらし、ピーマン2個、にんじん30gはせん切りにしてしょうゆ大さじ1、酢大さじ3、砂糖大さじ1/2を温めたものに開きと共に漬け込む。仕上げに白ごま少々をふる。



サンマのピラフ

子供に人気のピラフ。トマト味でサンマの味がぐ〜んと引きます。

作り方 サンマの開き2枚は焼いて白ワイン大さじ2をかけておく。玉ねぎ1/2個、にんじん1/2本、セロリ1/2本はみじん切りにしてバター20gで炒め、洗ってザルにあげておいた米2杯を加えてさらによく炒め、スープ、トマトジュース各1杯を加えて炊飯器に移し、普通に炊く。スイッチが切れたらサンマをのせ、5分ほど蒸らしてからほぐして全体を混ぜ、小口切りのあさつきを散らす。



サンマのホロホロ

ごはんをもう一杯おかわりしたくなるサンマのふりかけ。おにぎりにまぶせばお弁当にも最適です。

作り方 サンマの開き2枚は焼いて粗くほぐし、酒大さじ1、しょうゆ小さじ2と共になべに入れて水分がなくなるまでいっつける。仕上げに細かく刻んだ塩昆布20gとごま大さじ1を混ぜる。



サンマときゅうりのあえもの

開きを冷凍庫に保存しておけば、急なお客様にもあわず急がず酒の肴が用意できます。

作り方 サンマの開き1枚は焼いて粗くほぐしておく。きゅうり2本は薄切りにして塩少々と水をふり、しんなりしたら水洗いして水気を絞る。酢大さじ2、砂糖大さじ1、塩小さじ1/2、しょうゆ小さじ2を合わせ、サンマ、きゅうり、小口切りのみょうが2個、一口大に切ってしょうゆで下味をつけたわかめ40gをあえ、器に盛る。



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代

FAX 03(3586)2647