

さんま料理読本

さんま料理のレパートリーがグンと広がる



さんままでつくる家族の健康

さんまの旬は一年中

さんまを漢字で書くと「秋刀魚」。このような書き方になったのは大正時代からで、その前は「佐伊羅魚」、「青串魚」などの記述が見られるとか。ともあれ、秋刀魚の文字からは、さんまが「秋」の味覚を代表する魚であることがうかがわれます。

さんまは秋から春にかけて黒潮の水域で生まれ、成長とともに北上して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回遊して脂肪を蓄えます。

そして、8月半ば頃からは親潮の流れにのって南下を始めます。北海道沖から三陸沖を抜けて銚子沖へ。この間、水温が上昇するにつれてさんまは脂肪の衣を捨ててため、11月末に紀州沖へ着く頃には脂肪が落ちてスマートになってしまいます。刺身を塩焼きにしておいしいのは、適度に脂がのった、9〜10月にとれるさんま、ということになります。



背の部分が青黒く、張りつつやがある。



ほっそりしたものより、ずんぐりした体型のもののほうが脂がのっている。

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)



■カルシウム
丈夫な骨や歯のために大切なカルシウム。さんまをはじめとする魚類にはカルシウムとともに、その吸収をよくするビタミンDも含まれています。

■タンパク質

肉や魚に含まれるタンパク質は、人体に必要な必須アミノ酸をすべて含む良質のタンパク質ですが、中でもさんまのタンパク質は体内で利用される割合が高く、有効なタンパク質源であるといえます。

昔から「さんまが出るとあんまがひっこむ」といわれていますが、実際、さんまには良質のタンパク質、カルシウム、ビタミン類等さまざまな栄養素が豊富に含まれています。以下に、さんまに含まれる栄養素と、その効用をまとめてみました。

さんまは栄養のかたまり

さんまの主な漁港と漁場



レポートリーをもっと広げて

でも、このところ一年中魚屋さんの店先にさんまが並ぶようになりました。それは、近年の冷凍技術の進歩の賜物。旬の時期に漁獲されたさんまは、その漁獲量の半分以上が冷凍保存されます。脂のつたさんまをそのまま冷凍するため、「冷凍品」としても「生」と区別がつかないほど新鮮。一年中、心ゆくまでさんまの味を楽しんでください。

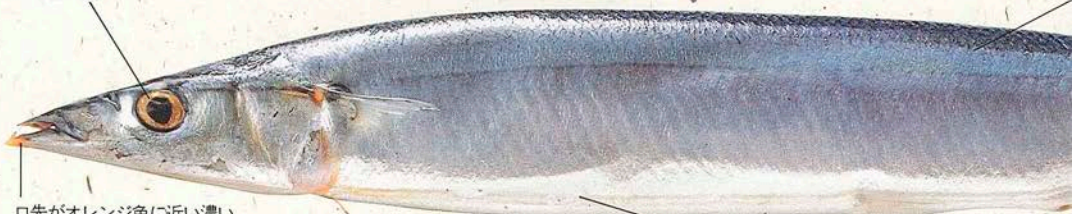
さんま料理といえは「塩焼き」がまず頭に浮かびますが、身が柔らかく、加工しやすいさんまは、さまざまな調理法で楽しむことができます。

新鮮なさんまの内臓(ワタ)はほんのり甘味があつておいしいもの。栄養もぎっしりつまつている部分なので、残さず食べましょう。また、小さな骨は包丁でたたけば食べられます。生臭みが気になる人は、みそや香味野菜を加えてみましょう。酢の風味ともよく合います。

また、旬の時期に安いさんまを大量に買ったら、家庭でも冷凍して保存しておくことができます。

おいしいさんまの選び方

黒目のまわりが白く、にごっていない。赤くなっているものは避ける。



口先がオレンジ色に近い濃い黄色を帯びているものは脂のりがよい。

腹の部分に張りがあり、銀白色をしている。腹がやわらかいものは、鮮度が落ちている。



この料理読本では、これらの栄養素をより効率よくとれるよう工夫した料理をご紹介します。毎日の食生活でお役立ててください。

* *

さんまの脂肪にたっぷり含まれています。DHAは脳の働きを活性化するので、EPAは血栓の予防に効果的です。

■ **DHA・EPA**
さんまの脂肪にたっぷり含まれています。DHAは脳の働きを活性化するので、EPAは血栓の予防に効果的です。

■ **タウリン**

アミノ酸の一種で、血合いの部分に多く含まれています。血中コレステロールを低下させる働きがあります。肝臓の解毒能力を強化するので、お酒のお供に。

■ **ビタミン類**

さんまには、肌と目を健康にするビタミンA、発育や神経機能に欠かせないビタミンB群、老化を防ぐビタミンEなどが豊富に含まれています。これらの栄養素は血合いや内臓に多く含まれているので、残さず食べる工夫をしましょう。

育ち盛りのお子さんに

卵の衣でポリウムを、野菜をたっぷり添えます。

さんまのピカタ

作り方

- ①さんまは背開きにして(12ページの手順を参照)、長さを半分に切って塩こしょうをふり、しばらくおく。
- ②卵をときほぐし、小口切りにした万能ねぎと粉チーズを混ぜ、衣を作る。
- ③フライパンに油を熱し、①のさんまに小麦粉をまぶしてから②の衣をつけ両面を焼く。
- ④じゃが芋は1.5cm角に切り、下ゆでを
- ⑤鍋に④の芋と牛乳、バター、塩、砂糖を入れ、10分煮たらミックスベジタブルを加えて汁気がなくなるまで煮る。
- ⑥③を皿に盛り、⑤を添える。

●材料(4人分)

さんま	2尾(正味200g)
塩	小さじ1/2 少々
小麦粉、油	各適宜
衣	
卵	2個
万能ねぎ	15g
粉チーズ	大さじ2
じゃが芋	3個(300g)
ミックスベジタブル	150g
牛乳	1g
バター	30g
塩	小さじ1/2
砂糖	ひとつまみ
つけ合わせ	

小麦粉をまぶす



小麦粉は、さんま全体にまんべんなく薄くつけるようにする。



良質なタンパク質を多く含むさんまには、たっぷりの野菜を組み合わせると、栄養のバランスもグンとアップ。

さんまのピカタ

エネルギー
427
kcal
塩分1.5g

※エネルギー、塩分は、それぞれ1人分です。

●材料(4人分)――

- さんま……………2尾(正味200g^①)
- 酒……………大^②1/2 しょうが汁……………少々
- 片栗粉、揚げ油……………各適宜
- 玉ねぎ……………1個 にんじん……………1/2本
- グリーンピース……………大^③1/2
- にんにく(つぶす)……………1かけ
- 油……………大^④1~2
- スープ(または水)……………大^⑤5
- ④ トマトケチャップ……………大^⑥4
- 砂糖、しょうゆ、酒……………各大^⑦1
- 塩……………小^⑧1/2
- ③ 片栗粉……………小^⑨1 水……………小^⑩2

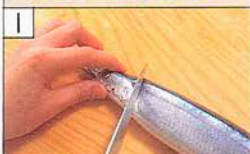
さんまの ケチャップあん

ケチャップで濃い目の味つけに。これならお魚がらいの子でも大丈夫。

作り方

- ①さんまは三枚におろし(左の手順を参照)、ひと口大に切つて酒、しょうが汁で下味をつける。
- ②①のさんまに片栗粉をまぶし、180~190度の油でからりと揚げる。
- ③玉ねぎはくし形切り、にんじんは花形に抜いて薄切りにし、さつとゆでる。
- ④中華鍋ににんにくと油を入れて火にかけて、香りが出たら③を入れて炒める。
- ⑤④に④の調味料を加えて玉ねぎがやわらかくなるまで煮たら、⑥の水溶き片栗粉でとろみづけを。最後に②のさんまとグリーンピースを加えて混ぜる。

さんまの三枚おろし



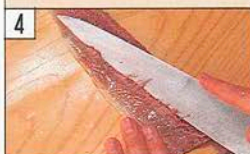
胸ビレの下から包丁を入れ、少し斜めになるように頭を切り落とす。



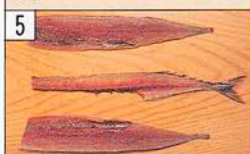
腹の下に包丁を入れて肛門まで切り、包丁の先で内臓をかき出してから、塩水で洗う。



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。裏も同様に。



上身についている腹骨は、包丁を寝かせてそくようにして、切り取る。



三枚おろしのでき上がり。

エネルギー
285
kcal
塩分2.1g

さんまのケチャップあん

カラリと揚げる



あとでサッと味をからめるだけなので、中までしっかり火が通るようにカラリと揚げる。



お年寄りや妊婦さんに

中骨はだしに、小骨はそのままつみれに。ムダがなく、カルシウムも豊富。

さんまのつみれ汁

作り方

- ①さんまは三枚におろす(5ページ参照)。中骨は両面を網でさっと焼く。
- ②土鍋に分量の水と昆布、①の中骨を入れて強火にかけ、煮立ったら中火で3〜4分煮て、こしておく。
- ③つみれを作る。さんまの身を包丁でこそげ、さらに包丁でたく。これにみそ、しょうが汁、片栗粉を加えて混ぜ、酒と水を少しずつ加えてのばす。
- ④②のだし汁を煮立てた中に③のつみれを団子にして落とし入れ、適宜下ごしらえした野菜や豆腐とともに煮る。ぼん酢と好みの葉味がいたく。

包丁で身をこそげる



皮を下側にし、包丁を立てるようにして身をこそげる。小骨があるので、このあと包丁でよくたくこと。

●材料(4人分)

さんま	3尾(正味300g ²)
みそ	大 ^さ 匙1
しょうが汁	少々
片栗粉、酒	各大 ^さ 匙1
水	大 ^さ 匙2〜3
ねぎ	2本
えのきだけ	2袋
春菊	1わ
豆腐	1丁
水	6 ^{リットル}
昆布	5cm
ぼん酢、すだち、七味唐辛子	各適宜

カルシウムたっぷりの昆布との組み合わせ。常備菜にどうぞ。

さんまの松前煮

作り方

- ①さんまは頭と尾を取り、半分に切る。
- ②昆布は切り目を入れ、2^{リットル}の水につけておく。
- ③平らな鍋に②の昆布を敷き、①のさんまを並べ、薄切りのしょうがを散らす。この上からしょうゆ、酒、酢と昆布の漬け汁をかぶるくらいに加える。落としふたをして弱火で1時間ほど煮る。とちゅう、煮汁がなくなったら昆布の漬け汁を足す。
- ④鍋をかたむけて煮汁に砂糖を加え、さらに20〜30分、煮汁がほとんどなくなるまで煮る。

カルシウムが不足すると、骨粗しょう症だけでなく、イライラや高血圧の原因にもなります。

鍋に昆布を敷く



こうすると、さんまが焦げつかず、昆布のうま味がよくしみる。

●材料(4人分)

さんま	4尾(正味500g ²)
昆布	15cm
しょうが(薄切り)	1かけ
しょうゆ、酒	各大 ^さ 匙4
酢	大 ^さ 匙1½
砂糖	大 ^さ 匙2

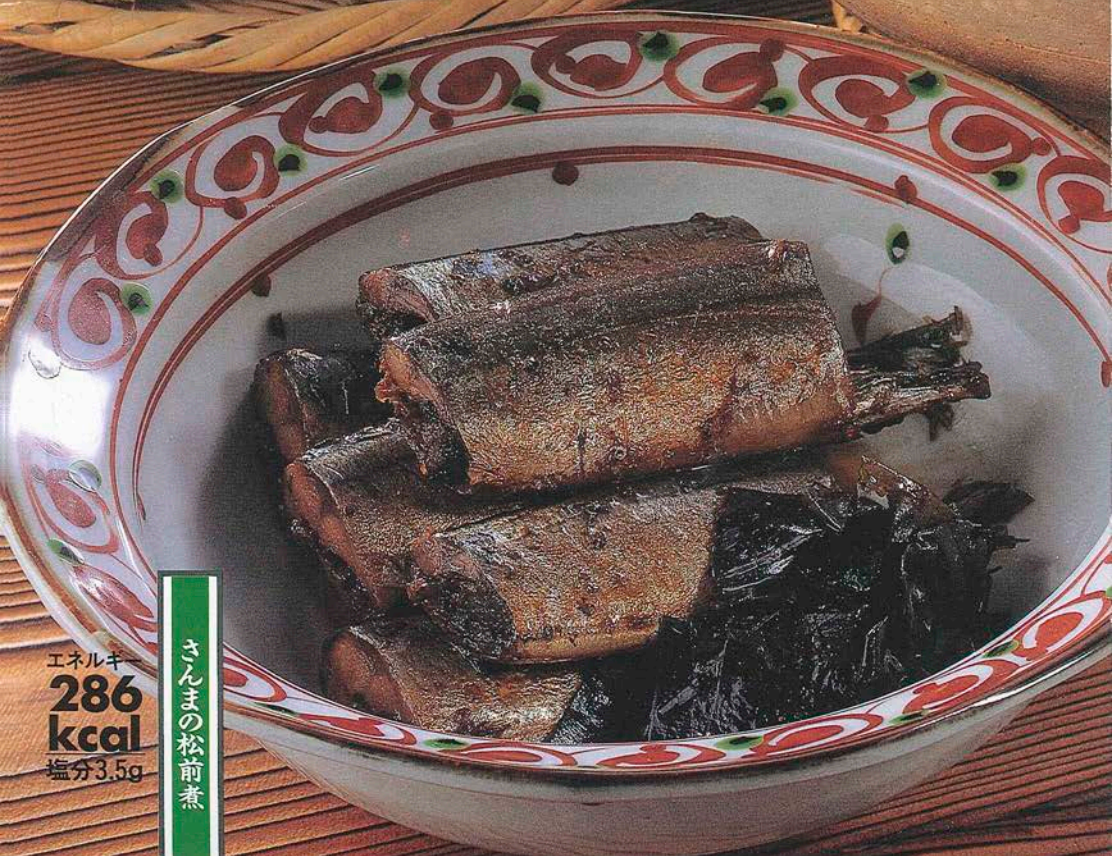
エネルギー
297
kcal
塩分2.1g

さんまのつみれ汁



エネルギー
286
kcal
塩分3.5g

さんまの松前煮



働き盛りのお父さんに



さんまのおろし煮

エネルギー
475
kcal
塩分3.0g

内臓の取り方



頭を取ったところから割り箸を差し込み、内臓をはさんでねじるようにして引き抜く。

●材料(4人分)

さんま	4尾
塩	小さじ1/2
小麦粉、揚げ油	各適宜
大根おろし	300g ²⁾
煮汁	だし汁 3/4杯
	しょうゆ、みりん 各1/4杯
ねぎ	1/2本
ゆでそば	2玉

*そばの量は、つけ合わせとして添える場合。主食にする場合は、適宜増やしてください。

- 作り方
- ①さんまは頭と内臓を取って洗い、半分に分ける。分量の塩をふり、ザルにのせてしばらくおく。
 - ②さんまに塩がまわったら水気をふき小麦粉をまぶして180度の油で揚げる。
 - ③鍋に煮汁を合わせてひと煮立ちさせ大根おろし、揚げたてのさんまを入れてひと煮する。
 - ④ねぎはせん切りにし、水にさらす。
 - ⑤そばは湯であたためておく。
 - ⑥器にそばを盛り、③のさんまを汁ごとせ、上に④のさらしねぎをたっぷりせる。

さんまのおろし煮

揚げることで脂を逃がしません。消化により大根おろしと組み合わせる。

血液をサラサラにする働きをもつEPAは、さんまの脂に多く含まれています。脂を逃がさない調理の工夫を。



さんまとトマトのサラダ

ワインにつける



塩でしめてからワインに漬け込み、さらに身をしめ、風味をつける。



エネルギー
235
kcal
塩分2.1g

●材料(4人分)

- さんま……………2尾(正味200g[※])
- 塩……………小さじ1
- 白ワイン……………大さじ2
- 玉ねぎ……………小1個
- トマト……………1個
- ふき……………100g[※]
- レモン汁……………1/4個分
- 塩……………小さじ1/2
- こしょう……………少々
- ④ サラダ油(オリーブ油)……………大さじ3
- ④ ワインビネガー……………大さじ2
- ④ 塩……………小さじ1/2

- 作り方
- ①さんまは三枚におろし(5ページ参照)、塩をふって30分くらいおいてから白ワインをかけておく。
 - ②玉ねぎは7mm幅の輪切りにし、酢少々を入れた湯で2〜3分ゆでてザルに上げる。
 - ③トマトは皮を湯むきして1.5cm角に切る。ふきは皮をむいて斜め薄切りにし、サッと熱湯をかけてから水にとる。
 - ④②と③の野菜にレモン汁と塩、こしょうを振りかけておく。
 - ⑤④を合わせてドレッシングを作り、細切りにした①④をあえる。

さんまと
トマトのサラダ

生のまま食べるサラダは最良の調理法。
野菜もたっぷりとりましょう。

はつらつミックス&ミセスに

さんまに含まれるビタミンEは、老化を防ぎ、ガン予防にも効果的。ビタミンCと摂ると、効力が高まります。

ピーマンはビタミンCが豊富。干物を使ったアイデア料理です。

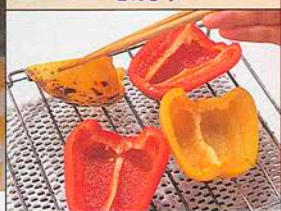
さんまとピーマンのマリネ

作り方

①さんまの干物はこんがり焼き、頭と尾を除いてひと口大に切る。
 ②ピーマンは半分に切って種を取り、網にのせて両面を焼く。皮が焦げるくらいまで焼いたら冷まし、薄皮をむいてひと口大に切る。

③ボールにマリネ液の材料を合わせてよく混ぜ、①のさんまと②のピーマンを漬ける。冷蔵庫に入れてしばらくおき、味のなじんだところでいただく。

ピーマンを焼く



ピーマンは皮が焦げるくらい焼くと、甘みが出る。薄皮をむくので、黒くなるまで焼いても大丈夫。

●材料(4人分)

さんまの干物	2枚
ピーマン(赤、黄、緑)	3個
サラダ油(オリーブ油)	大さじ4
酢	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

マリネ液

さんまとピーマンのマリネ

エネルギー
280 kcal
 塩分2.3g

●材料(4人分)

さんま	3尾(正味300g?)
しょうゆ、酒	各大さじ1
片栗粉	適宜
卵白	1個分
白ごま、黒ごま	合わせて60g?
揚げ油	適宜
つけ合わせ	
レタス	100g?
にんじん	10g?
パセリ(みじん切り)	大さじ½

- 作り方
- ①さんまは三枚におろし(5ページ参照)、ひと口大に切つてしょうゆ、酒で下味をつける。
 - ②①のさんまの汁気を軽くふき、片栗粉を薄くつける。さらに溶いた卵白をくぐらせ、バットに広げたごまを全体にまぶす。
 - ③揚げ油を170度に熱し、②のさんまを入れて約2分、カラリと揚げる。
 - ④レタスとにんじんはせん切りにし、パセリはみじん切りにする。
 - ⑤器に③のさんまを盛り、④のレタスとにんじんを添えてパセリを散らす。

さんまの南部揚げ

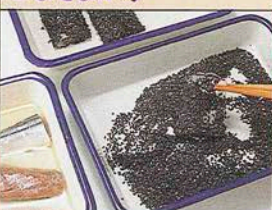
ごまに含まれるビタミンEでさらにヘルシーに。生野菜をたっぷり添えて。



さんまの南部揚げ

エネルギー
414
kcal
塩分0.9g

ごまをまぶす



バットにごまを広げた中に、片栗粉と卵白をつけたさんまを入れると、ごまをまんべんなくつけることができる。

もつひとがんばりの受験生に

乾燥わかめはカルシウムが豊富。いら
 だった神経をしずめてくれます。

さんまとわかめの おにぎり

作り方

- ①さんまの干物はこんがり焼き、熱いうちに身をあらくほぐす。
- ②板わかめは両面を火にかざしてあぶり、ビニール袋に入れてあらくもみほぐす。
- ③炊きたてのご飯に①のさんまと②のわかめを混ぜ、白ごまをふる。
- ④ご飯をにぎり、漬けものを添える。

●材料(4人分)

さんまの干物	1枚
板わかめ	15g
ご飯	4g
白ごま	大さじ2
漬けもの(たくあんなど)	適宜

わかめをほぐす



軽くあぶったわかめは、ビニール袋に入れてもむと、簡単に細かくなる。

若い人向けの味つけです。市販のピ
 ャッツソースを利用して。

さんまの ピッツアソース焼き

作り方

- ①さんまは背開きにし(下の手順を参照)、塩、こしょうして5分おいてから牛乳をかける。
- ②にんにくと玉ねぎはみじん切りに、トマトはあらみじん切りにする。鍋にオリーブ油を熱してにんにくと玉ねぎを炒め、トマト、パセリ、オレガノ、赤ワインを加える。約15分煮詰め、ピッツアソースを作る。
- ③①のさんまに小麦粉をまぶし、フライパンに油を熱して身のほうから2〜3分焼く。返して②のソースをのせ、粉チーズをふってふたをし、ときどきさんまを動かしながら焼く。

ふたをして焼く



チーズをのせたらふたをして焼く。チ
 ーズが溶けたらでき上がり。

●材料(4人分)

さんま	2尾
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
牛乳	大さじ2
小麦粉	適宜
油	大さじ2
にんにく	1/2かけ
玉ねぎ	1/2個
トマト水煮缶	小1缶(130g)
パセリ(みじん切り)	大さじ2
オレガノ	少々
オリーブ油	大さじ1
赤ワイン	1/4g
粉チーズ	大さじ2

さんまのピッツアソース焼き

エネルギー
275
 kcal
 塩分0.9g



中骨を引き出し、尾のつけ根の
 ところを切り取る。



裏返して、反対側の身も中骨と切
 り離す。



頭を落として内臓を出す。背側
 から包丁を入れ、上身を中骨にそっ
 て切り離す。

さんまの背開き

さんまに含まれるDHAは、
 脳の働きを活発にします。
 また、夜食用には、手軽さ、
 食べやすさもポイントです。

きんまどわかめのおにぎり

エネルギー
322
kcal
塩分1.7g



晩酌を楽しむ人に

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含まれています。肴にはぜひさんま、ですね。

さんまの七味焼き

エネルギー
379
kcal
塩分2.2g

さんまの竜田揚げ

エネルギー
401
kcal
塩分1.6g



●材料(4人分)――

さんま	4尾
にんにく	½かけ
ねぎ	¼本
白いりごま	大さじ2
しょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ1½
ごま油	大さじ1
赤唐辛子、こしょう	各少々
ねぎ(ぶつ切り)	¾本
ブチトマト	8個

調味液

調味液に漬け込む



さんまの皮に切り目を入れ、味がしみ込みやすくなる。

●材料(4人分)――

さんま	4尾
しょうが汁	少々
しょうゆ、酒	各大さじ2
グリーンアスパラガス	1わ
片栗粉、揚げ油	各適宜
レモン	1個

野菜を巻く



片栗粉をまぶしたさんまの手前にグリーンアスパラガスをおき、クルクルと巻く。

- 作り方
- ①さんまは頭と内臓を除いて半分に切り、皮に切り目を入れる。
 - ②にんにくはたいてつぶしてからみじん切りにする。ねぎもみじん切り、白いりごまは細かく刻む。
 - ③しょうゆ、砂糖、ごま油、赤唐辛子、こしょうを合わせた中に②を加え、①のさんまとねぎのぶつ切りを30分ほど漬ける。
 - ④魚焼き器でさんまをこんがりと焼き、同じく焼いたぶつ切りのねぎとブチマトを添える。

さんまの七味焼き

あっさりしているのに味つけはしっかりと。ご飯のおかずにもぴったりです。



さんまの竜田揚げ

油で調理するので、胃壁をアルコールから守ります。

- 作り方
- ①さんまは三枚におろし(5ページ参照)、しょうが汁、しょうゆ、酒をふりかけて15分おく。
 - ②グリーンアスパラガスは根元の堅い皮をむき、5cm長さに切る。
 - ③①のさんまの汁気をふいて片栗粉をまぶし、②のアスパラガス2〜3本を芯にして巻き、巻き終わりをつまようじで止める。
 - ④揚げ油を180度に熱し、③を約2分カラリと揚げる。
 - ⑤④を縦半分に切って器に盛り、レモンを添える。



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

☎03(3583)4008(代) FAX03(3586)2647