

健康作りはさんまから

ヘルシー

さんま

クッキング



さんまを食べよう

さんまでおいしく健康作り！

Q さんまのおいしい季節って秋だけですか？

A 冷凍技術の進歩で一年中おいしく食べられますよ。

漢字で「秋刀魚」と書くように、さんまは昔から秋の味覚を代表する魚です。秋から春にかけて黒潮水域で生まれて近海を回遊し、8月半ばから北海道沖で獲れはじめます。9月半ばに三陸沖、11月に房総沖へと南下します。日本沿岸を回遊する時期にとれるさんまは脂がのって最高の味わいです。

最近では冷凍技術の発達により、旬の時期に漁獲されたさんまが新鮮さを保ったまま冷凍・保存され、市場に一年中出回るようになりました。冷凍品とはいえ、そのおいしさは生と区別がつかないほど。四季折々にさんまを味わってください。

さんまのおもな漁港と漁場



Q おいしいさんまの選び方を教えてください。

A

活きのいいさんまは目がちがいます。

どの魚にも共通することですが、濁った目のものはダメ。新鮮なさんまは黒目のまわりの部分が澄んでいます。また背の色が青くさえていて、全体にツヤがよく、腹がしつかりとハリのあること。ここがぶよぶよしているものは古い証拠なので避けましょう。

Q&A

誰にでも親しまれているさんま。
味わい豊かで栄養もたっぷりのさんまを
もっと食卓にのせてみませんか？

さんまといえば塩焼き。

でも焼くと煙や臭いが
気になります。

A 焼く以外の料理を
試してみれば？

たしかに、さんまを焼くと臭いが部屋にこもって
しまいますね。それなら、蒸す、揚げる、煮る、と
いった料理を試してみませんか？ この小冊子では
魚がうまくさばけなくても作れる簡単料理や、臭み
が気にならない新しい味わいのアイデア料理などを
盛りだくさんに紹介しています。煙がいや、魚料理
は苦手、とあきらめないで、おいしくてヘルシーな
さんま料理に挑戦してみてください。

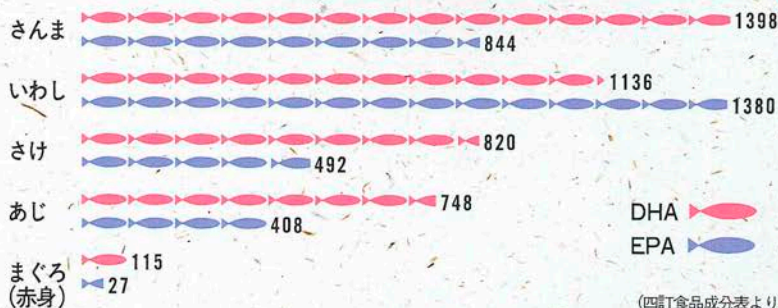
Q さんまにはどんな栄養がありますか？

A ビタミン、タンパク質、
カルシウム…まさに
栄養のかたまりです。

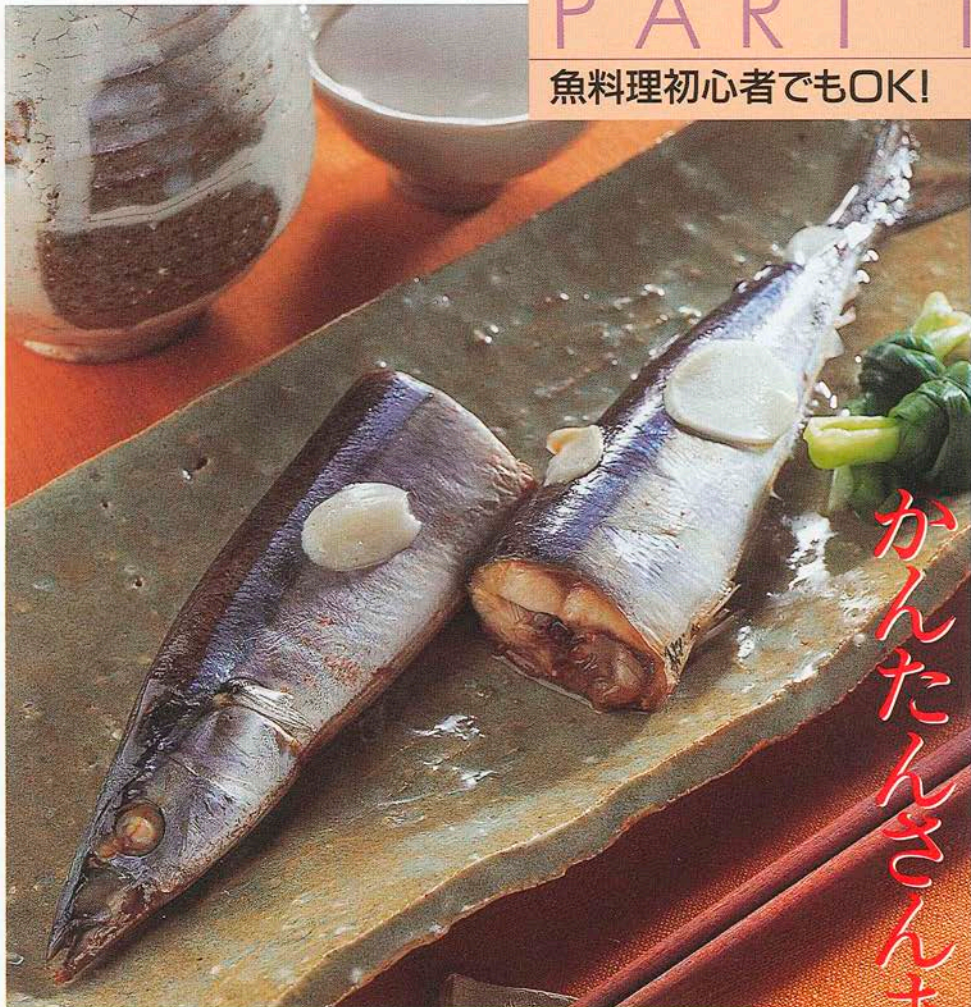
さんまのうま味を左右する脂肪には、
ドコサヘキサエン酸（DHA）とエイコ
サペンタエン酸（EPA）と呼ばれる不
飽和脂肪酸がたっぷり含まれています。
これらは血液の流れをよくする働きがあ
り、動脈硬化、心筋梗塞、高血圧などの
生活習慣病の防止に効果があります。さ
らに、粘膜を丈夫にして風邪を防ぐビタ
ミンA、若返りのビタミンと言われるビ
タミンE、骨や歯を丈夫にするカルシウ
ムなども豊富です。

また、さんまに含まれるタンパク質は
吸収率がよく、他の青魚や肉類、乳製品
に比べてもトップクラス。「さんまが出る
と按摩がひっこむ」と言われるのもうな
ずけます。血合いやワタにもビタミン、
ミネラルが含まれているので、丸ごと残
さず食べたいですね。

魚に含まれるDHA・EPA（可食部100gに含まれる量/㎎）



（四訂食品成分表より）



かんたんさんま料理

ワタを取ったらレンジでチーン!

さんまの んにく蒸し



材料(4人分) さんま4尾、塩、酒各少々、んにく1かけ、万能ねぎ適量

作り方 ①さんまは洗って半分に切り、塩と酒をふり、しばらくおく。(又は右参照の頭を切り落とし、割り箸でワタを取り出す方法は便利)。
②んにくは薄切りにし、万能ねぎはサツとゆでて軽く結ぶ。

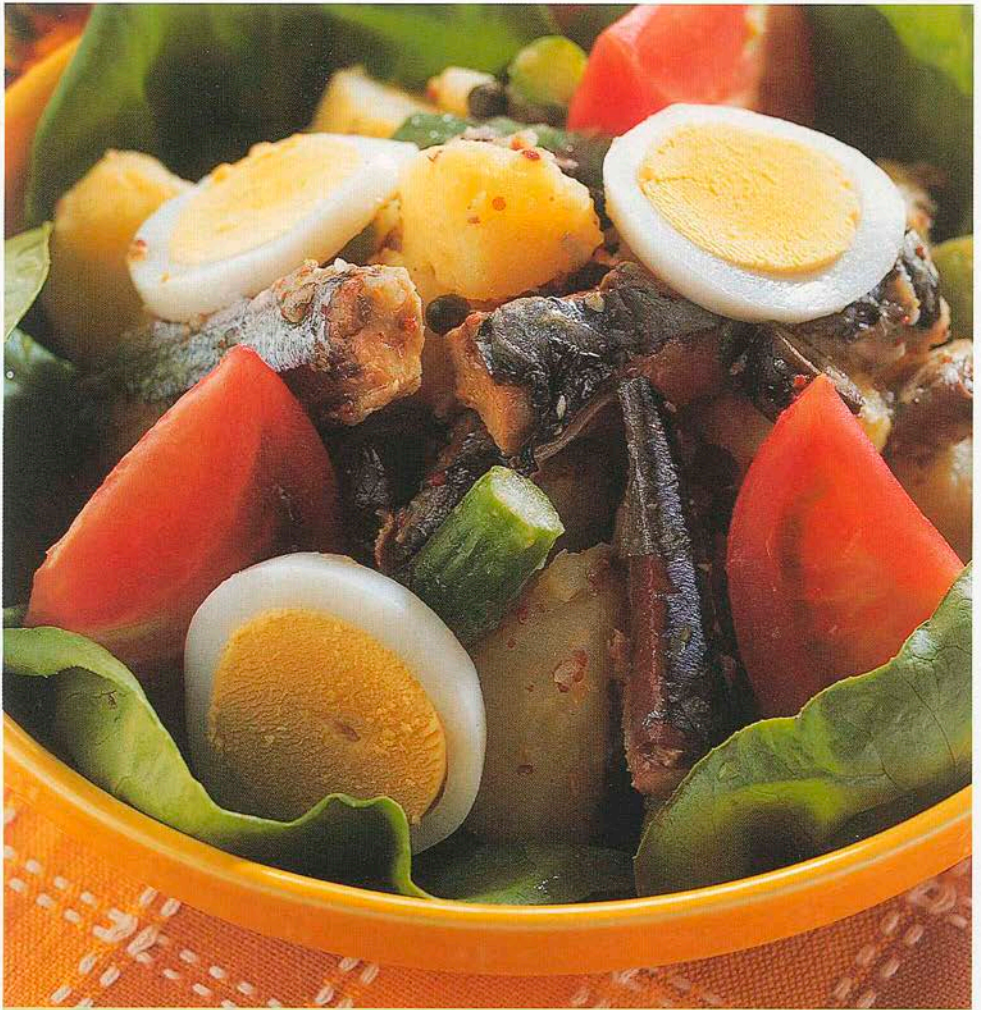
③耐熱皿にさんまを並べ、んにくをのせてラップをかけ、電子レンジ強で7〜8分加熱する(蒸し器なら15〜20分)。

④さんまと万能ねぎを皿に盛る。ポン酢しょうゆで食べるとおいしい。

*1人分エネルギー273Kcal、塩分2.8g



割り箸にワタをひっかけ、ねじるようにして引き抜く。こうすると仕上がりの姿がきれい。



はさみだうて
使しよう



さんまの ニース風サラダ

材料(4人分) さんま2尾、①(塩小さじ
4、こしょう少々、白ワイン大さじ2)、じゃが
いも3個、グリーンアスパラ1束、ゆで卵2個、
トマト1個、②(ケツパー8粒、オリーブ油大
さじ5、酢+レモン汁大さじ2、粒マスタード
大さじ1、塩小さじ4、こしょう、おろしにん
じく各少々)、サラダ菜適量

作り方 ①さんまは頭とワタを取り、調理ばさ
みで切って①をふり、レンジで加熱してほぐす。
②じゃがいもは4つ割りにし、グリーンアスパ
ラは4等長さに切つとともにゆでる。ゆで卵は
薄切り、トマトはくし形に切る。

*1人分エネルギー428Kcal、塩分2.2g



ふつ切りなら、包
丁を使わずに、調
理ばさみでも簡単
にできる。中骨こ
とぶつぶつ切って。



ぶつぶつ切って煮込むだけ

さんまの

ブイヤベース



材料（4人分）さんま4尾 ①塩小さじ

1、こしょう少々、白ワイン大さじ4、サフラン少々、玉ねぎ1個、トマト1個、長ねぎ1本、じゃがいも2個、オリーブ油大さじ4、んにく1かけ、②（スープ4カップ、ローリエ1枚、タイム、パセリの軸、塩、こしょう各少々）、パセリのみじん切り適量

作り方 ①さんまは頭とワタを取り除き、1尾を3つくらいに切って①をふり、15分おく。

②玉ねぎはせん切り、トマトは湯むきして粗みじん切りにする。長ねぎは2〜3センチ長さのぶつ切り、じゃがいもは7センチに切る。

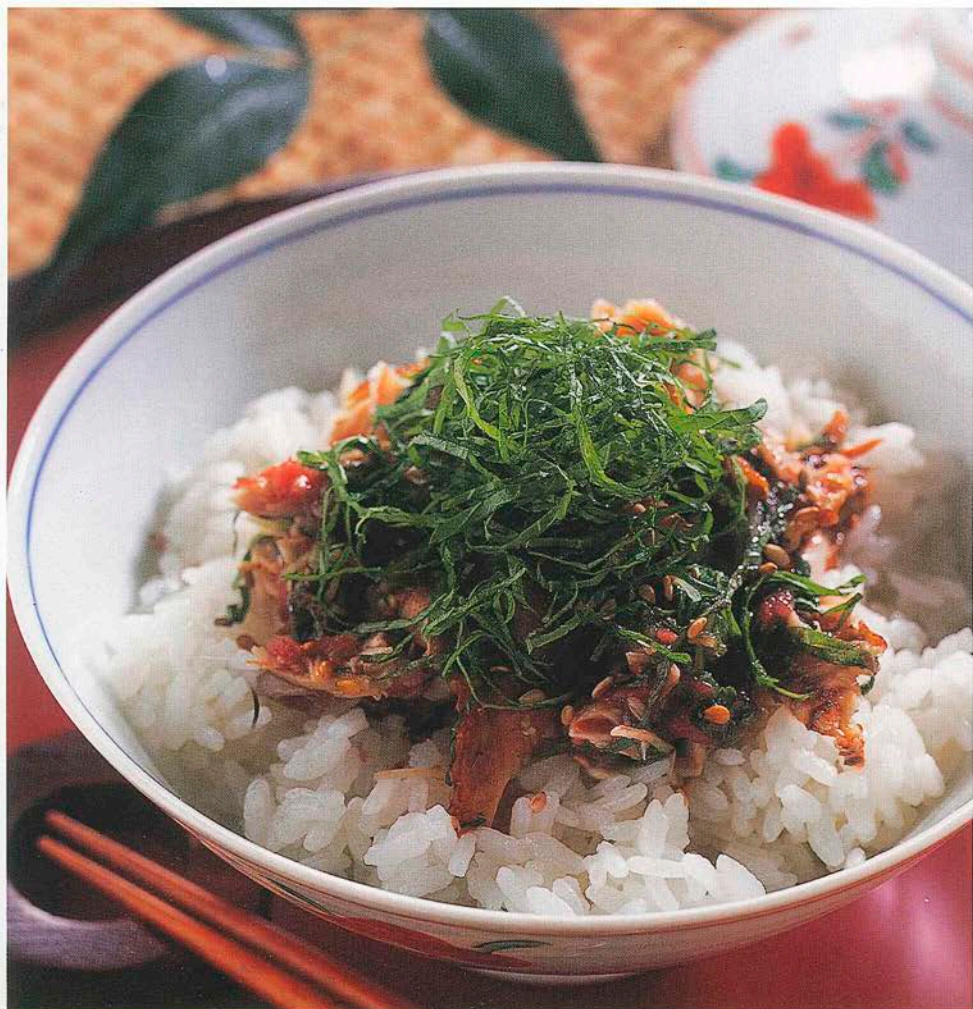
③鍋にオリーブ油を熱してんにく、玉ねぎを順に炒め、トマトと②を加えて約10分煮る。

④③に汁ごとのさんまと長ねぎ、じゃがいもを加え、さらに10分煮て塩、こしょうで調味。

⑤器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。好みてアイオリソースとトーストを添えて。

※アイオリソースの作り方……おろしにんにく1かけ分、卵黄1個分、塩、こしょう各少々を混ぜたところにオリーブ油70ccを少しずつ加える。仕上げにレモン汁少々を落とす。

*1人分エネルギー439Kcal、塩分2.0g



干物で作るさっぱりご飯

さんまの

梅味どんぶり



材料（2人分） さんまの開き1枚、酒少々、梅干し2個、青じそ10枚、しょうが1かけ、いり白ごま小さじ2、ご飯茶碗2杯

作り方 ①さんまの開きは焼いて酒をふりかけ、骨を除いて粗くほぐす。

②梅干しは種を除いて包丁でたたき、細かくする。青じそとしょうがはせん切りにしてそれぞれ水に放しておく。

③さんまと梅干し、水気をきったしょうが、白ごまをあえておく。

④器にご飯を盛り、③と水気をきった青じそをのせる。

*1人分エネルギー404Kcal、塩分5.2g

PART 2

苦手な臭い、骨はこれでクリア!



おいしいさんま料理

小骨とミンチで

さんまとごぼうの落とし揚げ



材料 (4人分) さんま4尾、**A**(しょうが1かけ、卵1個、大和いものすりおろし20g、酒大さじ2、みそ大さじ1)、ごぼう150g、ひじき(もどして)50g、揚げ油適量、ししとうがらし8本、レモン1/8個

作り方 ①さんまは頭とワタを取り、三枚におろす(IIページ参照)。腹骨はとらなくてよい。
 ②さんまと**A**をフードプロセッサーにかける。
 ③②にささがきにしたごぼうとひじきを混ぜ、スプーンですくって170度の油で揚げる。
 ④③を皿に盛り、素揚げにしたししとうとくし形に切ったレモンを添える。

*1人分エネルギー359kcal、塩分0.8g



さんまは腹骨ごとすり身にする。すり身と調味料をよく混ぜてからごぼうなどを加えて。



中華風煮もの さんまの



圧力鍋で骨までやわらかく煮ます

材料（4人分） さんま4尾、昆布10^g、3枚
長ねぎ2本、しょうが1かけ、**①**（しょうゆ、
酢各大さじ5、酒大さじ4、ごま油大さじ2）、
砂糖大さじ2弱

作り方 **①**昆布は数カ所に切り目を入れ、2
〜3カップの水につけておく。

②さんまは2つに切る。長ねぎは5〜6^{cm}長さ
のぶつ切り、しょうがは薄切りにする。

③圧力鍋に昆布を敷き、さんまを並べて長ねぎ
としょうがをのせる。昆布の漬け汁と**①**を加え、
上にも昆布をのせてふたをし、15分煮る（普通
の鍋なら1時間）。

④ふたをとり、砂糖を加えて煮汁がなくなるく
らいまで煮る。

⑤皿にさんまを盛り、刻んだ昆布と長ねぎを添
える。

*1人分エネルギー361kcal、塩分3.6g



型で抜いて楽しく演出

さんまの コーンパン



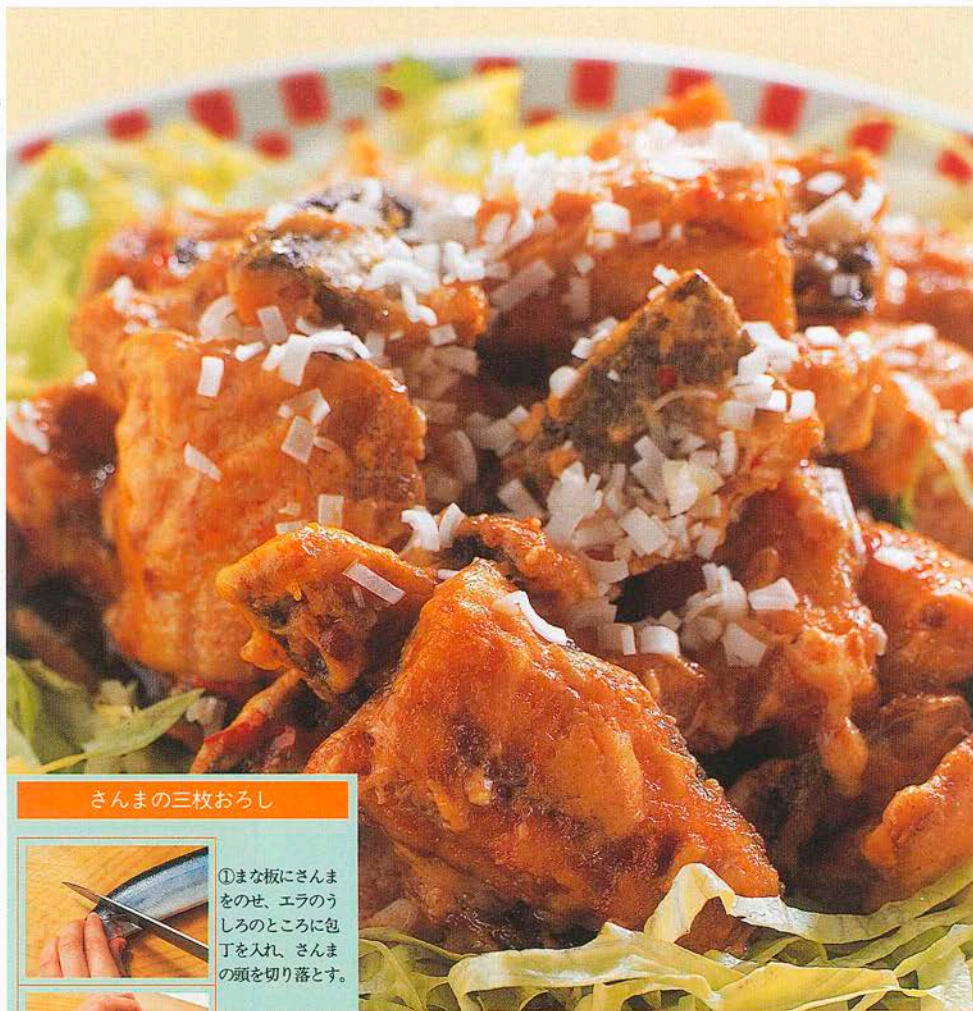
材料（4人分） さんまの開き2枚、炊きたてご飯800g（米2カップ分）、スイートコーンの缶詰（ホールタイプ）80g、グリーンピース30g、④（トマトケチャップ1/2カップ、バター15g、塩小さじ1、こしょう少々）、きゅうり、プチトマト、冷凍ポテト各適量

作り方 ①さんまの開きは焼いて骨と皮を取り除き、粗くほぐしておく。

②飯にコーン、グリーンピース、④を混ぜ、さらにさんまを加えてさっくりと混ぜる。ご飯は少しかためがおいしい。残りご飯を使う場合は、電子レンジで温めてから具や調味料を加える。

③ピラフを型で抜いて皿に盛り、薄切りにしたきゅうり、プチトマト、揚げた冷凍ポテトを添える。

*1人分エネルギー513kcal、塩分4.6g



さんまの三枚おろし



①まな板にさんまをのせ、エラのうしろのところに包丁を入れ、さんまの頭を切り落とす。



②さんまの頭のほうが右に向くように置き換え、包丁の先でワタをかき出す。



③包丁を寝かせ、中骨の上側にそって頭のほうから尾に向かって身を切り取っていく。



④さんまの上下を返し、もう一方も同様切ったら腹骨を取る。これで三枚おろしの完成。

マヨネーズで生臭みをカット
さんまの
マヨネーズ炒め

材料(4人分) さんま4尾 ①(酒大さじ1、塩小さじ1/2、しょうが汁少々)、片栗粉、揚げ油各適量、油小さじ2、②(豆板糖小さじ1/2、しょうがのみじん切り1かけ分)、③(マヨネーズ大さじ3、トマトケチャップ大さじ1、牛乳粉カプツ、片栗粉小さじ1)、長ねぎのみじん切り5分、レタス適量

作り方 ①さんまは三枚におろしてひと口大に切り、①で下味をつけて170度の油で揚げる。
②油で②を炒めてから③を加え、煮立ったら、さんまと長ねぎを加えて手早く混ぜる。
③せん切りのレタスを皿に敷き、②をのせる。

*1人分エネルギー407kcal、塩分1.3g



PART 3

健康を気遣う人におすすめ



ヘルシーさんま料理

野菜入りドレッシングで

さんまの わかめ蒸し

材料（4人分） さんま4尾、**①**（塩小さじ

1、こしょう少々）、わかめ（もどして）200g、白ワインカップ、トマト1個、万能ねぎ50g、にんにく1かけ、**②**（サラダ油大さじ3、レモン汁大さじ2、塩小さじ1）

作り方 **①**さんまは頭とワタを取り除き、半分に切って**④**で下味をつけておく。

②わかめはひと口大に切る。

③深めの皿にわかめ、さんま、わかめの順に重ねて入れ、白ワインをかけてラップをし、電子レンジで7〜8分加熱する（蒸し器の場合は約20分蒸す）。

④トマトは湯むきして1等角に、万能ねぎは1等長さに切る。にんにくはみじん切りに。

⑤④と**②**を合わせてドレッシングを作る。

⑥皿に冷ましたさんまとわかめを盛り、**⑤**のドレッシングをかける。

*1人分エネルギー361kcal、塩分2.2g





野菜たっぷりの

さんまの南蛮漬け

材料（4人分） さんま4尾 ①（酒大さじ

1、塩小さじ1）、玉ねぎ1個 にんじん1/2本、
ゆず1個、②（だし汁1カップ、酢大さじ1、

砂糖大さじ3、しょうゆ大さじ1、ゆずの絞り
汁1個分、塩小さじ1）、小麦粉、揚げ油各適量

作り方 ①さんまは頭とワタを取り除き、ぶつ
切りまたは3枚におろして①で下味をつける。

②玉ねぎは薄切り、にんじんは5センチのせん
切りに、ゆずの皮もせん切りにする。

③さんまに小麦粉をつけて170度の油でから
りと揚げ、②の野菜とともに②に漬ける。

*1人分エネルギー1356kcal、塩分3.4g



さんまに小麦粉を薄くまぶし、中温の油で揚げる。揚げたてを漬け汁に漬けておく。



骨までおいしい！お酒の肴にも

さんまのタイ風

さつま揚げ

材料（4人分）さんま4尾、ししとうがらし8本、香菜の葉少々、**A**（卵1個、一味唐辛子大さじ1）、**B**（チンブラー、酢、砂糖、水各大さじ2、赤唐辛子1本）、揚げ油適量、サニーレタス、きゅうり、ミントの葉各適量

作り方 ①さんまは頭とワタを除き、ぶつ切りにしてフードプロセッサーにかける。

②ししとうは小口切り、香菜の茎はみじん切りにする。

③ボウルに①のさんまを入れ、**A**と**B**を加えてよく混ぜたら8〜12等分する。

④揚げ油を160度に熱し、③を丸く形作りながら入れてこんがり揚げろ。

⑤**B**の赤唐辛子を輪切りにし、残りの調味料を混ぜ合わせてたれを作る。

⑥皿にサニーレタスを敷き、さつま揚げを盛り、薄切りのきゅうりとミントの葉を添える。

*1人分エネルギー310kcal、塩分1.9g





ハーブをきかせて塩分は控えめ さんまの オレガノ焼き

材料（4人分） さんま4尾、牛乳少々、塩小さじ1/2、こしょう少々、白ワイン大さじ2、**A**（パン粉1/2カップ、オレガノ、にんにくのみじん切り各大さじ1）、オリーブ油、粉チーズ各大さじ1、パセリのみじん切り少々

作り方 ①さんまは頭とワタを取り除いて三枚におろし、牛乳をかけてしばらくおく。

②さんまの水気をふきとって耐熱皿に並べ、塩こしょう、白ワインをふる。**A**を合わせたものとオリーブ油と粉チーズもかけ、250度のオーブンで12〜15分焼く。

③焼き上がりにパセリのみじん切りを散らす。

*1人分エネルギー 357 kcal、塩分 1.1 g



牛乳をかけて臭みを消してから塩、こしょうをふり、ハーブ入りパン粉をかけて焼く。

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

