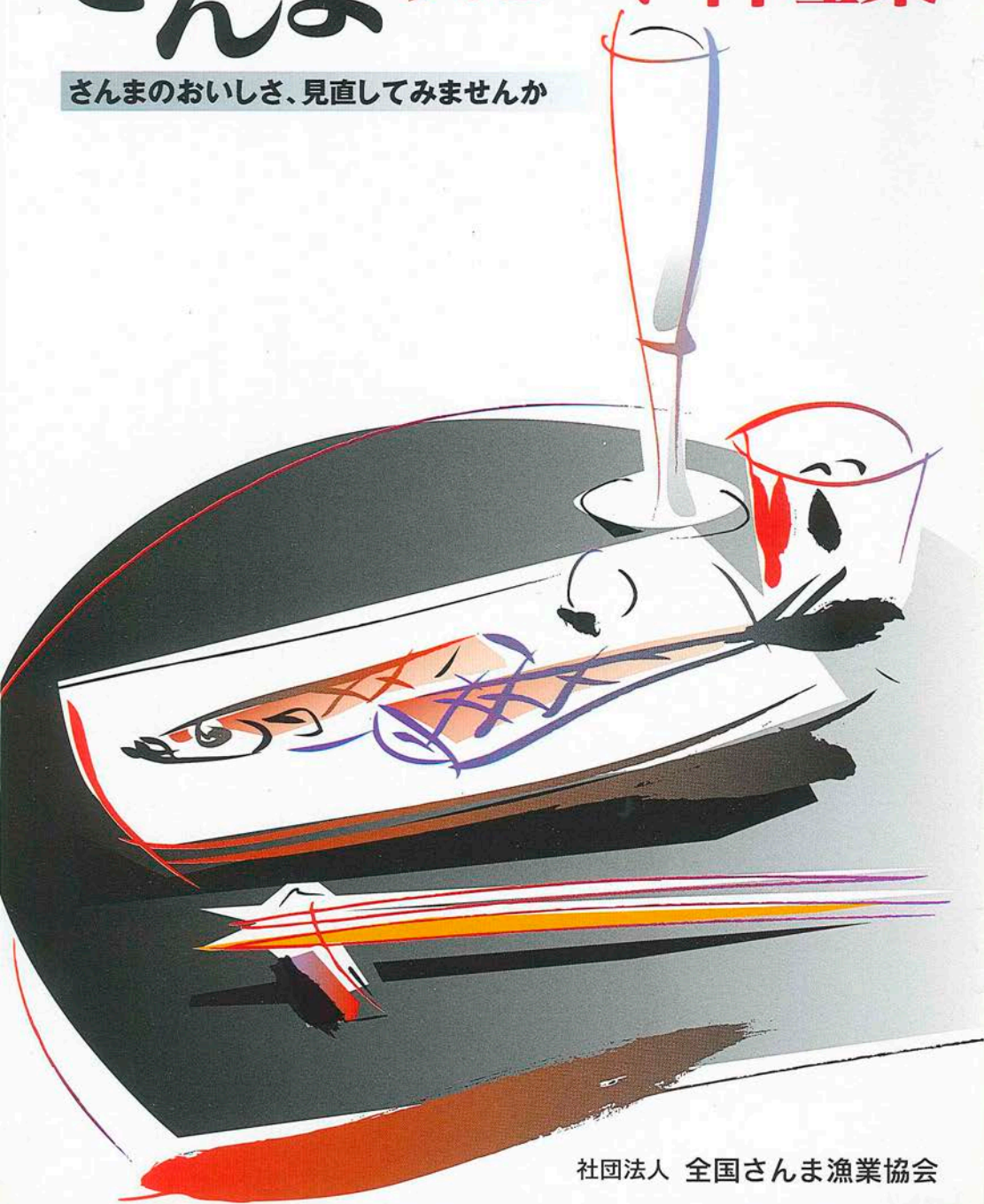


さんま スピード料理集

さんまのおいしさ、見直してみませんか



社団法人 全国さんま漁業協会

良質なたんぱく質に不飽和脂肪酸…

さんまは栄養のかたまり



「さんまが出るとあんまがひっこむ」といわれるほど、さんまにはいろいろな栄養素が含まれています。必須アミノ酸をバランス良く

含んだ良質のたんぱく質や、貧血防止に効果のある鉄分、粘膜を丈夫にするビタミンA。また、骨や歯の健康に欠かせないカルシウムと、その吸収を助けるビタミンDも多く含んでいるから、成長期のお子さんやお年寄り、また閉経後の女性には特に積極的に食べたいものです。

最近注目されているのが、不飽和脂肪酸であるDHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）。

血液をさらさらに保ち、コレステロール値を下げる働きがあるうえ、DHAは脳細胞の働きを活発にして「頭をよくする」効果も期待できます。

●さんまの栄養(可食部100gあたり)

たんぱく質	18.5g
ビタミンA	13μg
ビタミンD	19μg
カルシウム	32mg
鉄分	1.4mg
DHA	1,398mg
EPA	844mg

(五訂食品成分表より)

さんま三二百科

さんまは味が良いことはもちろん、健康面でもすぐれた効果を持つ魚です。

この冊子ではキッチンの調理道具を上手に使ったアイデアいっぱいのさんま料理のレシピを紹介しています。今晚のおかずに、晩酌の肴に、ぜひお役立てください。



おいしいさんまは

ちよつとずんぐり型。目が澄んだものを選びましょう

脂ののつたさんまは、9月～10月頃に出回るずんぐりと太めのもの。シンプルな塩焼きで食べると、そのおいしさがかわたちます。

一方、紀州名物のさんまずしのようなすしに限っては、ほっそりとした脂の少ないほうがおいしいもの。さんまの姿を見て料理を考えると、一層おいしくさんまが味わえます。

いずれにしても目が澄んでいて、腹がしまったもの、背が青黒くつやの良いものを選びましょう。

内臓の取り方



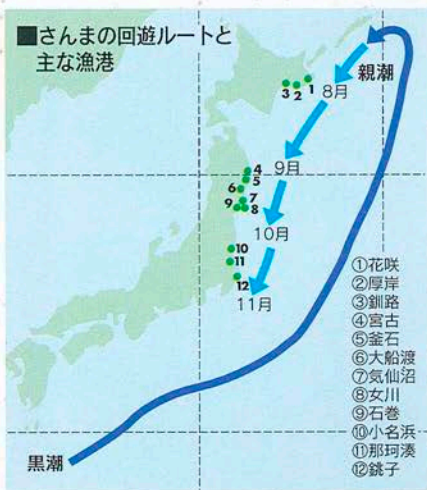
まず頭を落とし、肛門から包丁を入れて頭の方に向けて切り開き、包丁の先で内臓をかき出す。

◆基本の下ごしらえ

秋の味覚の代表とされるさんまですが、最近では冷凍技術の発達から、一年中手に入るようになりました。パッケージに「解凍」と表示してあるのは冷凍さんまを解凍したものです。大量にとれた旬のさんまを鮮度を保つため冷凍しているのです、おいしさは生と同様、保証つきです。

さんまの旬は秋。でも おいしいのは一年中

さんまは秋から春にかけて黒潮周辺の水域で生まれ、成長とともに北上します。千島沖でたっぷり栄養を摂ったさんまは、夏から秋にかけて今度は南下を始めます。そして各漁港で水揚げされ、私達の食卓に届くのです。

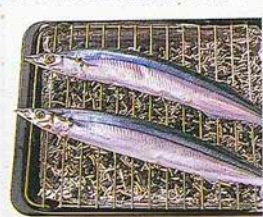


●フライパンで焼く



フライパンにクッキングペーパーを敷き、蓋をして片面ずつ焼く。ソテー風の焼き上がりになる。少人数分焼くならこれがおすすめ。

●グリルに煙吸収材をセット



グリルに備長炭などを敷くと、焼くときに落ちた脂が吸収されて、煙や匂いが出にくくなる。熱が下からも当たり、焼き上がりは上々。

現代のライフスタイルに合わせた さんまの食べ方を工夫してみよう

マンションなど集合住宅に住んでいたら、もうもうと煙を上げてさんまを焼くわけにはいきません。そんなときにはグリルの受け皿に煙や匂いを吸収する備長炭などを敷きつめるのも工夫の一つでしょう。また、一〜二人分ならフライパンで焼けば後片付けも簡単です。住まいや家族構成に合わせて、さんまの焼き方も変えてみませんか。

さんまの三枚おろしの仕方



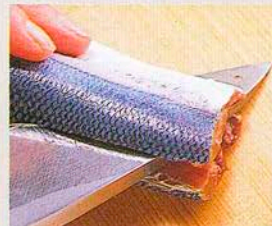
4. 三枚おろしのできあがり。中骨は油でじっくり揚げると、カルシウムたっぷりの骨せんべいになる。



3. 皮目を下に向けてまな板に置き、腹骨を薄くそぎとるようにして切り取る。もう1枚も同様にする。



2. 上下を返して中骨をまな板につけ、中骨の上側に沿って頭のほうから尾に向かって身を切り取る。



1. 頭と内臓を取ったさんまの背が手前になるようにまな板に置き、尾に向けて中骨に沿って身を切り取る。

調理ばさみを使って

ぶつ切りなら包丁の代わりにばさみでOK。
切り目を入れるのもちょきちょき簡単です



にんにくを加えて下煮することで臭みを消します
さんまの にんにくみそ煮

【材料(4人分)】

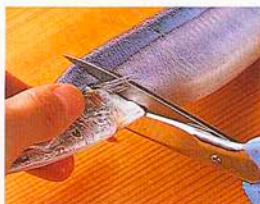
さんま ……………4尾
なす ……………4個
にんにく(薄切り) ……2片分
だし汁 ……1と1/2カップ
酒 ……………大さじ3
A 砂糖 ……………大さじ2
しょうゆ ……大さじ1と1/2
みりん ……………大さじ1
赤みそ ……………70g

1人分エネルギー=395kcal
塩分=3.4g

【作り方】

- ①さんまはばさみで頭と内臓を取り、よく水洗いしてから1本の長さを半分に切る。*
- ②なすはヘタを取ってところどころ皮をむき、縦半割りにしてから長さを半分に切る。
- ③さんまが並ぶ大きさの鍋にAを合わせ入れて火にかけ、沸騰したらさんまとにんにくを入れ、落とし蓋をして煮る。
- ④③に赤みそを溶き入れ、すきまになすを加える。蓋をし、煮汁にとろみがつくまで弱火でゆっくりに煮込む。

*骨が気になる場合は、三枚におろして骨を除いて下さい。



▲さんまの頭をばさみで切り取り、腹は切り開いて内臓をかき出す。よく水洗いし、胴を半分につつたら下処理は完了。

【材料(4人分)】

- さんま ……………4尾
- 小麦粉 ……………少々
- 油 ……………大さじ1と1/2
- 長ねぎ ……………大1本
- じゃがいも ……………大1個
- にんにく(みじん切り) ……小さじ2
- しょうが(みじん切り) ……小さじ1/2
- 油 ……………大さじ2
- A カレー粉 ……………大さじ3
- 小麦粉 ……………小さじ2
- トマト(粗みじん切り) ……1個
- りんご(すりおろし) ……1/2個
- B 和風だしの素 ……小さじ1/2
- しょうゆ ……………大さじ1と1/3

- 塩 ……………小さじ1強
- ローリエ ……………小1枚
- 水 ……………3と1/2カップ
- ヨーグルト(無糖) ……50~100cc

1人分エネルギー=708kcal
塩分=3.7g * ご飯150g加えて。

【作り方】

①さんまははさみで頭と尾、内臓を取り、胴に切り目を入れてから3cm幅に切る。

②さんまに塩小さじ1/2弱、こしょう少々、カレー粉大さじ1(各分量外)をもみこみ、小麦粉少々をつけて油で焼く。

③長ねぎとじゃがいもは1.5cm角に切る。

④油でにんにくとしょうが、③の野菜、Aの順に炒め、Bを加えて15分煮込む。②を加え(子供用には骨をはずして)、ひと煮したらヨーグルトを加え、火を止める。



▲はさみの先を使い、約1cm間隔で切り目を入れる。こうすると味がしみこみやすくなる。

スパイシーな香りとマイルドな味わいで
食欲モリモリ!

さんまのスパイシーカレー



電子レンジを使って

下ごしらえや蒸し物、煮込みなら電子レンジにおまかせ。
加熱しているあいだにもう一品だっていけますよ



さんまのビビンバンバ風ごはん

さんまにキムチを加えて
辛味とうま味をプラスします

【材料(4人分)】

- さんま ……………2尾
- キムチ ……………80g
- 白いりごま ……………小さじ1
- もやし ……………1袋
- チンゲン菜 ……………1~2株
- 長ねぎ(みじん切り) ……3cm分
- しょうが(みじん切り) ……少々
- A 白いりごま ……………大さじ1
- しょうゆ ……………大さじ1と1/2
- ごま油 ……………大さじ1
- 卵(目玉焼きにする) ……………4個
- ご飯 ……………600g

1人分エネルギー=583kcal
塩分=2.2g

【作り方】

- ①さんまは頭と内臓を取り、半分に切って耐熱皿にのせ、酒大さじ1、しょうゆ、ごま油各小さじ2(各分量外)をふってラップをし、電子レンジ(500W)で3分加熱する。
- ②火が通ったら粗くほぐし、1cm幅に切ったキムチと白いりごまを混ぜる。
- ③もやしはひげ根を取り、耐熱皿に広げてラップをし、電子レンジで3分加熱する。
- ④チンゲン菜は葉と軸に分けて軸は縦半分に分ける。電子レンジ

で4分加熱し、水にとって水けを絞ってから食べやすく切る。
⑤Aを合わせて2等分し、もやしとチンゲン菜をあえる。
⑥丼にご飯を盛り、②と⑤、目玉焼きをのせる。



▲さんまに下味の調味料をよくなじませてからラップをし、電子レンジで加熱する。これで臭みが消え、味もしっかりつく。

【材料(4人分)】

さんま ……………4尾
にんにく(薄切り) ……1片分
オリーブ油 ……………大さじ2
A 塩 ……………小さじ1
黒こしょう ……………少々
トマト ……………2個
ズッキーニ ……………1本
赤ピーマン ……………1個
赤唐辛子 ……………1～2本
水 ……………1と1/2カップ
塩、黒こしょう ……………各少々

1人分エネルギー=396kcal

塩分=1.9g

【作り方】

- ①さんまは頭と内臓を取り、ぶつ切りにして耐熱ボウルに入れ、Aを加えてなじませる。
- ②トマトは湯むきし、粗みじん切りにし、ズッキーニと赤ピーマンは拍子木切りにする。
- ③①のボウルに②の野菜、種をとった赤唐辛子、水を加え、混ぜてからラップをして電子レンジ(500W)で10分加熱する。
- ④いったん取り出して全体をよく混ぜ、ラップをかけずに13～15分、再度加熱する。

⑤塩、こしょうで調味し、皿に盛る。あればイタリアンパセリを飾ってもよい。



▲さんまと刻んだ野菜、水をつしよにボウルに入れ、加熱する。このとき、水分の少ない野菜を底のほうに入れるとおいしく仕上がる。

トマトの酸味がきいたさわやかな一品です
さんまの**プロバンス風煮込み**



フライパンを使って

下揚げから仕上げまで、フライパンを使いこなせば
手間と時間がぐっと短縮できます



塩気のきいた具をご飯と一緒にレタスでくるり。揚げたさんまが香ばしい！

さんまと高菜の炒めもの・レタス包み

【材料(4人分)】

さんま	3尾
にんじん	60g
干しいたけ(もどして)	50g
高菜漬(塩抜きする)	200g
ピーナッツ	50g
A 長ねぎ	10cm
A しょうが(薄切り)	2枚
油	大さじ1と1/2
B しょうゆ	大さじ1と1/3
B 酒(あれば老酒)	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
こしょう	少々
ご飯	大さじ2
ご飯	440g

レタス ……適量

1人分エネルギー=628kcal
塩分3.0g

【作り方】

- さんまは三枚におろして1.5cm角に切り、酒、しょうゆ各小さじ2、しょうが汁少々、片栗粉大さじ1、油大さじ2/3(各分量外)をまぶす。
- にんじん、しいたけは7mm角に、高菜は1cm角に切る。ピーナッツは粗く刻む。
- Aは粗みじん切りにする。
- フライパンに1cm深さくら

いの油(分量外)を熱し、①のさんまをカラリと揚げる。

⑤フライパンの油をいったんあけてから分量の油を熱し、にんじん、しいたけ、③の順に炒め、香りが立ったら高菜とさんまを加えて炒める。Bで調味し、仕上げに酢とピーナッツを入れ、ひと炒めして火を止める。

*ご飯と⑤をレタスに包んで食べる。



韓国風お好み焼きをさんまでアレンジ。
キムチの辛味をピリリとぎかせます
さんまのねぎたつぷりチヂミ

【材料(4人分)】

- さんまの干物 ……2枚
- 万能ねぎ ……2/3束
- キムチ ……80g
- 小麦粉 ……100g
- 塩 ……少々
- 卵 ……1個
- 水 ……3/4カップ
- ごま油 ……大さじ2
- しょうゆ、酢…各大さじ1と1/2
- 切りごま ……大さじ1
- A おろしにんにく ……小さじ1/2
- 長ねぎ(みじん切り) ……適量
- 一味唐辛子 ……少々

1人分エネルギー=246kcal
塩分=1.1g

【作り方】

- ①さんまの干物は電子レンジ(500W)で2分加熱し、粗くほぐす。
- ②万能ねぎは3cm長さに、キムチは1~2cm角に切る。
- ③ボウルに小麦粉と塩を入れ、卵と水を混ぜたものを少しずつ加えて手早く混ぜる。
- ④③に①と②を加えて混ぜる。
- ⑤フライパンにごま油大さじ1を熱し、④のたねの半量を

流し、両面をこんがり焼く。もう1枚も同様に焼く。

⑥食べやすく切って皿に盛り、Aを混ぜ合わせたたれを添える。



▲たねはなるべく平らにならして入れると、火の通りが均等になる。たねを混ぜすぎるとたねに粘りが出るので気をつけて。

フードプロセッサーを使って

材料を混ぜたりペーストにしたりはこれにおまかせ。
中華に洋風に、とアレンジは自由自在です



さんまのピーマン蒸し・野菜あんかけ

甘酸っぱいあんをからめた色とりどりの野菜をたっぷりかけます

【材料(4人分)】

さんま	……………	3尾
きくらげ(もどして)	……………	50g
長ねぎ(みじん切り)	……………	10cm分
ピーマン	……………	4~5個
ゆでたけのこ	……………	1個(50g)
にんじん	……………	1/3本
さやえんどう	……………	6~7枚
油	……………	大さじ1/2
だし汁	……………	1カップ
砂糖	……………	大さじ1
しょうゆ	……………	小さじ1
塩	……………	小さじ1/4
片栗粉	……………	小さじ1/2~1
水	……………	小さじ2~3

C しょうが汁……………小さじ1/2
酢……………大さじ1~1と1/2

1人分エネルギー=279kcal
塩分=1.2g

【作り方】

- ①さんまは三枚におろしてからぶつ切りにし、しょうゆ小さじ2、酒小さじ1、しょうが汁小さじ1/2(各分量外)とともにフードプロセッサーにかける。
- ②①にせん切りにしたきくらげと長ねぎを加えて混ぜる。
- ③ピーマンは縦半分切って

種を除き、内側に片栗粉(分量外)をふっておく。

④②を③のピーマンに等分に詰め、耐熱皿に並べてラップをし、電子レンジ(500W)で約4分加熱して火を通す。

⑤たけのこ、にんじん、さやえんどうは5~6cm長さの細切りにする。

⑥油を熱してたけのこにんにじんを炒め、Aを加えて少し煮たらBの水溶き片栗粉でとろみをつけ、さやえんどう、Cを加えて仕上げる。

⑦④を皿に盛り、⑥をかける。

【材料(4人分)】

さんま2尾
れんこん100g
片栗粉大さじ2
シュウマイの皮1袋
しょうゆ小さじ2
A 酒小さじ1
しょうが汁少々
揚げ油適量

1人分エネルギー=273kcal
塩分=1.1g

【作り方】

①さんまは三枚におろしてか
らぶつ切りにし、フードプロ

セッターにかける。

②れんこんは細かく刻み、片
栗粉をまぶす。

③シュウマイの皮は5mm幅く
らいに細く切っておく。

④ボウルに①のさんまを入れ
てAと②を加え、よく混ぜ合
わせてから12等分する。

⑤④の回りに③のシュウマイ
の皮をつけ、165~170度の
油でカラリと揚げる。

⑥皿に盛り、好みでからし酢
じょうゆ、ウスターソース、
ケチャップなどを添える。



▲シュウマイの皮をつけるとき
は、手に少し水をつけるとう
作業しやすい。おさえつけるよ
うにしてしっかりつけられ、揚
げてもはがれない。

外はカリッ、中はふんわりの食感がたまりません
さんまの揚げ花シュウマイ



トースター類を使って

トーストだけではもったいない。スナックから
メインディッシュまで、レパートリーを広げませんか



さんまと相性抜群のサワークリームソースをかけて
オーブントースターでこんがり焼き上げます

さんまのサワークリームグラタン

【材料(4人分)】

	さんま	3尾
	塩	小さじ1/3
	こしょう	少々
	グリーンアスパラガス	1~2束
	じゃがいも	2個
	サワークリーム	90ml
A	牛乳	50cc
	塩	小さじ1/4~1/3
	こしょう	少々
B	パン粉	大さじ2
	粉チーズ	10~15g

1人分エネルギー=405kcal

塩分=1.2g

【作り方】

- ①さんまは三枚におろしてから3~4cm幅のそぎ切りにし、塩、こしょうをふる。
- ②アスパラガスは固い部分の皮をむき、塩少々(分量外)を加えた熱湯でゆでてから5cm長さの斜め切りにする。
- ③じゃがいもは7~8mm厚さの輪切りにし、電子レンジ(500W)で8~10分加熱して火を通す。塩、こしょう各少々(分量外)をふっておく。
- ④ボウルにAを入れてよく混ぜ、ソースを作る。

- ⑥耐熱容器に①~③を並べ入れ、④のソースをかけ、Bをふってオーブントースターでさんまに火が通るまで焼く(または220~230度のオーブンで約10分焼く)。



- ▲容器にじゃがいもを敷き、上にさんまとアスパラガスを交互に並べる。焼くときに焦げすぎるようならアルミホイルをかぶせて。

【材料(4人分)】

さんまの干物 ……4尾
こしょう ……少々
玉ねぎ ……1個
ピーマン ……1個
A トマトケチャップ ……大さじ8
ペッパーソース ……適量
スライスチーズ(溶けるタイプ) ……4枚
食パン(10枚切り) ……8枚

1人分エネルギー=525kcal
塩分=2.8g

【作り方】

①玉ねぎは半分にとって薄切りにし、水にさらして軽く水

けを絞る。ピーマンは薄い輪切りにする。

②さんまの干物は耐熱皿にのせてラップをかけ、電子レンジ(500W)で1尾につき1分加熱する。火が通ったら手早くほぐし、こしょうをふる。

③②のさんまが熱いうちに①の野菜、Aと混ぜ合わせる。

④③を4等分して食パン2枚のあいだにチーズとともにさみ、ホットサンドトースターで焼く。残りも同様に焼く。

*食パンのほかにピタパンやホットドッグ用パンにはさんでもよい。

ケチャップの代わりにマスタードやマヨネーズで味つけしてもおいしい。



▲さんまと野菜、調味料を混ぜるときは、さんまがまだ熱いうちに手早くするのがコツ。味がよくなじんでおいしくなる。

さんまのホットサンド
ケチャップ味がからんで臭みをおさえます。
朝食にもおやつにもぴったりのスナック



お酒のお供にさんまの肴

じっくりと煮込んだり、ピリッと辛味をきかせたり。

お酒がいつそうおいしくなる肴を紹介します



さんまの梅酒煮

梅酒の甘味をじっくり煮込んでやわらかく煮上げます

- ② 昆布はAの水につけてもどし、3cm角に切る。長ねぎは3cm長さに切る。
 - ③ 鍋に①と②、しょうがを入れ、梅酒も加えて火にかける。沸騰させてアルコール分をとばしたらAを加え、落とし蓋をして20～25分ほど煮る。
- * 梅酒の代わりにアンズなどの果実酒でもおいしい。

【材料(4人分)】

さんま	……………	4尾
A	しょうゆ・酒	…各小さじ2
	しょうが汁	…小さじ1/2
	にんじん	…小1本
	ししとう	…8～12本
	揚げ油	…適量
	だし汁	…1と1/2カップ
	酢	…大さじ3
B	しょうゆ	…大さじ1と1/2
	砂糖	…大さじ1
	塩	…小さじ1/4
	糸唐辛子	…適量

1人分エネルギー=380kcal

塩分=1.3g

【作り方】

- ① さんまは三枚におろし、長さを半分切ってAをまぶす。
- ② にんじんは皮むき器等で7～8mm幅のリボン状に切り、さっとゆでて水けを絞る。ししとうは竹串で穴をあける。
- ③ Bは小鍋にあわせておく。
- ④ 揚げ油を170度に熱し、ししとうと、小麦粉(分量外)を薄くまぶしたさんまを揚げる。
- ⑤ ボウルに揚げたてのさんまとししとうを入れ、糸唐辛子をのせ、熱した③をかける。
- ⑥ 皿ににんじんと⑤を盛る。

揚げたてのさんまにアツアツのかけ汁をジュッとかけて
さんまのピリリ漬け



さんまの生春巻き

香りや歯ごたえのよい野菜とともに巻きます。味つけは甘いタレ、辛いタレをお好みで。

【材料(4人分)】

さんま ……………2尾
 A 酒、しょうゆ、レモン汁 ……………各小さじ1/2
 生春巻きの皮(小) ……………8枚
 きゅうり ……………1本
 レタス ……………2~3枚
 香葉 ……………1~2株
 B 甜麺醤(テンメンジャン) ……………適量
 はちみつ ……………小さじ2
 C レモン汁 ……………小さじ1~2
 生唐辛子(瓶詰) ……………小さじ1

1人分エネルギー=299kcal
 塩分=1.2g

【作り方】

①さんまは三枚におろし、Aをまぶして耐熱皿にのせ、ラップをかけて電子レンジ(500W)で2分加熱する。冷ましてから長さを半分に切る。
 ②きゅうりは5cm長さのせん切りにし、レタスは小さくちぎる。香葉は葉を摘み取る。
 ③春巻きの皮はぬるま湯に浸してやわらかくもどし、水けをきってふきんに包んでおく。
 ④春巻きの皮にBかCのタレを塗り、①、②の具を包む。

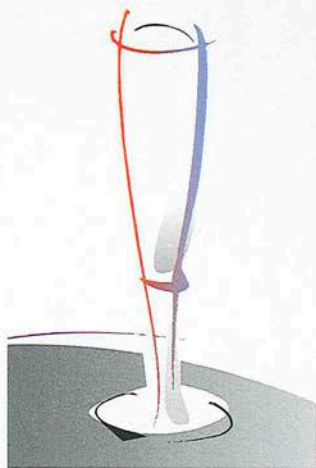
【材料(4人分)】

さんま ……………3~4尾
 昆布(もどして) ……………15~20cm
 長ねぎ ……………1本
 しょうが(薄切り) ……………1~2枚
 梅酒 ……………1と1/2カップ
 梅酒の梅 ……………適量
 A しょうゆ ……………大さじ2と1/2
 水 ……………1と1/2カップ

1人分エネルギー=435kcal
 塩分=1.9g

【作り方】

①さんまは頭と内臓、尾を除き、3cm幅の筒状に切る。



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
TEL 03-3583-4008(代) FAX 03-3586-2647