

わが家のさんま料理

お弁当や酒の肴にも



社団法人 全国さんま漁業協会

さんま★クッキングメモ

さんまは塩焼きはもちろん、刺身によし、炒めてよし、煮てもよしとおいしくて使いやすい魚です。この小冊子では、お子さんが好きな料理、お年寄りの方が食べやすい料理、と年代別に14種類のアイデアいっぱいのレシピをご紹介します。さんまの新しい味わいに、ぜひ挑戦してみてください。

1年中楽しめる おいしいさんま

さんまの旬、といえば秋を思い浮かべますが、日本の漁港に水揚げされるのは場所によって暑い盛りの8月から初冬の11月頃までと、案外長期間にわたっています。

大量にとれたさんまは、新鮮なまま食卓に運ばれるものもあれば、急速冷凍されるものもあります。急速冷凍すると、鮮度やおいしさがそのまま保たれるので、一年中旬の味わいが楽しめるのです。

ずんぐりと太く、脂ののったものは塩焼きや煮物に、脂の少ないスマートなものは刺身やあえものにと、さんまの姿を見ながら料理を考えるのもまた楽しいものですね。



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とったさんまは、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。

さんまを食べて医者いらず!? 栄養豊富な健康食材

●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)

さんまには、必須アミノ酸をバランスよく含んだ良質のたんぱく質のほか、貧血防止に効果的な鉄分、歯や骨を丈夫にするカルシウム、その吸収を助けるビタミンDなど栄養分がぎっしり。とてもヘルシーな魚です。

また、脳細胞の働きを活発にするDHA(ドコサヘキサエン酸)、血液をさらさらにする効果のあるEPA(エイコサペンタエン酸)、苦味のある内臓にはビタミンAやEが含まれています。

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向に向けて切り開き、包丁の先で内臓をかき出す。

基本の下ごしらえ



さんまをおいしく食べる クッキングポイント



腹骨までていねいに 取り除くのがポイント

魚の骨は食べづらくて苦手というお子さんが多いようです。三枚におろしたり身をほぐして使うときは、中骨のほか、腹骨もていねいに取り除くと食べやすくなります。

時間をかけて煮込む場合は、骨までやわらかくなっているので気にせず食べられます。また、フードプロセッサーですり身にするなら、中骨だけ除いて腹骨はそのままかまいません。

気になるにおいは 香味野菜や調味料でカバー

昔からさんまの塩焼きにはすだちを添えますが、これはさんまのにおいを消し、味をひきたてる最高の組み合わせ。洋風ならバジルやレモン、またガラムマサラなどのスパイス。黒酢、カキ油といった個性的な調味料もさんま料理をおいしくするパートナーです。

大量に買ったときは 干物や冷凍でおいさをキープ

保存するときは頭と内臓を除き、ポリ袋に入れ、しっかり空気を抜いて冷凍しておけば、1ヶ月くらいは大丈夫。ただし、再冷凍は禁物です。

少し手をかけるなら、自家製干物もおいしいもの。背開きにして塩水につけ、室温（夏は冷蔵庫）に1～2時間おいてから冷蔵庫に一晩おきます。

つみれ(10ページ参照)を多めに作ったときは、ゆでてからポリ袋に入れて冷凍すると必要なときすぐに使えて便利です。

今回の調理を
担当されたのは…



倉持光江先生
女子栄養短期大学
卒。西武文理大学
付属調理師専門学
校健康料理研究室
室長。料理教室主
宰。マルエツ、東
武カルチャー等の
講師、テレビ、執
筆活動等多岐にわたる。『3分クッキング』講師も務める。



さんまをつける塩水の塩分は7%ほどに。好みで塩分を抑えてもいいが、保存期間は短くなる。つけたものは水分をとって盆ざるになるべく重ならないように並べ、冷蔵庫で一晩おく。または風通しの良い日陰に5～6時間干してもよい。

さんまの三枚おろしの仕方



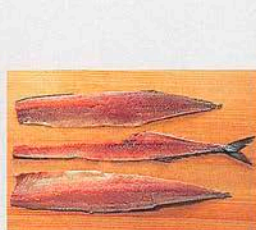
1. 頭と内臓を取ったさんまの背が手前になるようにまな板に置き、尾に向けて中骨に沿って身を切り取る。



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。



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



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が豊富な骨せんべいになる。

五穀米入りさんまご飯

こんがり焼いたさんまが香ばしい

【材料(4人分)】

さんま	2尾
塩	小さじ2/3
白米	2カップ
五穀米	1カップ
A 水	3と1/4カップ
だし昆布	10cm
B 酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1/2
梅干	2個
切りみつば	5~6本

1人分▶エネルギー=423kcal

▶塩分=2.1g

【作り方】

①さんまは頭と尾を切り落とし、1尾を3~4つに切って内臓を取り除く。よく洗って水気を取り、分量の塩を全体にふり、少しおいてからこんがりと焼く。

②米は炊く30分以上前に洗ってざるに上げ、Aとともに炊飯器に入れる。

③炊き始める直前に②にBを入れてよく混ぜ、①、ちぎった梅干を加えて普通に炊く。

④③のさんまを取り出して骨を除きながらほぐし、ご飯にもどして全体を混ぜ、1cm長さに切ったみつばを飾り用に

少し残して混ぜる。

⑥器に盛り、みつばをあしらう。



▲ご飯が炊けたらさんまを取り出し、骨を除きながらほぐす。

●つみれと野菜のカレースープ

(写真後ろ)
【作り方】
小さめの角切りにした野菜とつみれ(10ページ参照)をだし汁で煮て、やわらかくになったらカレー粉、塩、こしょうで味つける。





カキ油でじっくり味つけてくさみを消します

さんまの中華まん

【材料(12個分)】

〈生地〉

A	強力粉	100g
	薄力粉	200g
	ベーキングパウダー	大さじ 1/2
	塩	ひとつまみ
B	ドライイースト	小さじ 2と 1/2
	ぬるま湯	170cc
	砂糖	大さじ 1と 1/2
	ラード	大さじ 2/3

〈あん〉

さんま	1尾
酒	大さじ 1
ちんげん菜	150g
ごま油	大さじ 1

C	長ねぎのみじん切り	10cm分
	にんにくのみじん切り	1かけ分
D	砂糖	大さじ 2
	カキ油	大さじ 1と 1/2
	しょうゆ	大さじ 1と 1/2
E	薄力粉	小さじ 2
	片栗粉	小さじ 2
	水	小さじ 4

1個分▶エネルギー=178kcal
▶塩分=0.8g

【作り方】

- ①生地を作る。Aを合わせてボールにふるっておく。
- ②Bを混ぜ合わせて4～5分おき、少し泡立ってきたら①の粉に加え、ひとつにまとめる。

- ③台の上に取り出してラードを加え、よくこねる。
- ④ラップをして少し寝かせる。
- ⑤あんを作る。さんまは三枚おろして1cm角に切り、酒をふっておく。ちんげん菜はゆでて細かく切る。
- ⑥鍋にごま油を熱して⑤のさんまを炒め、Cを加えて炒める。
- ⑦ちんげん菜を加え、Dで調味して小麦粉をふり入れる。Eを加えてとろみをつけ、12等分する。
- ⑧④の生地を軽くこね、12等分して直径8cmくらいに伸ばし、⑦のあんを包んで強火で10分蒸す。

さんまのスパイシーピラフ

ガラムマサラで下味をつけておくのがポイント。

【材料(4人分)】

さんま	2尾
酒	大さじ1/2
A 塩	小さじ1/3
ガラムマサラ	小さじ1/2
玉ねぎ	1/2個
ピーマン	2個
にんじん	1/3本
サラダ油	大さじ2
バター(無塩)	小さじ2
ご飯	800g
ガラムマサラ	小さじ2
B 塩	小さじ1と1/2
こしょう	少々
レタス	4~6枚
プチトマト	8個

1人分▶エネルギー=582kcal
▶塩分=2.5g

【作り方】

- ①さんまは三枚におろして1.5cm角に切り、Aをふっておく。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、ピーマンは種を除いて小さめの角切り、にんじんも同じくらいの大きさに切る。
- ③フライパンにサラダ油半量を熱してよくなじませ、①のさんまを火が通るまで炒め、取り出す。
- ④フライパンに残りの油とバターを入れて②の野菜を炒める。ほぐしたご飯も加えてよく炒める。
- ⑤③のさんまをもどし、くずさないように混ぜ合わせたらBで調味する。
- ⑥皿に盛り、レタスとプチトマトを添える。



【材料(4人分)】

さんま	3尾
レモン汁	1/2個分(大さじ1)
A 塩	小さじ1/2
黒こしょう	少々
トマト	2個
なす	3個
バジルの葉	10~15枚
オリーブ油	大さじ2
B 塩	小さじ1/2
こしょう	少々
ピザ用チーズ	100g
生パン粉	大さじ4
レモン	1個

1人分▶エネルギー=480kcal
▶塩分=2.4g

【作り方】

- ①さんまは三枚におろして5~6cmの長さのそぎ切りにし、ボールに入れてAをふり、下味をつける。
- ②トマトは皮を湯むきし、5mm厚さの輪切りにする。なすはへたをとって縦に4~

5mm厚さに切る。フライパンに油(分量外)をうすくひいてなすを入れ、両面をさっと色づくまで焼く。

③①のボールにトマトとなす、細切りにしたバジル、Bを加えて混ぜ合わせる。

④耐熱容器にうすく油(分量外)を塗り、なす、トマト、さんまの順に重ねていく。最後にパン粉とチーズを全体にふる。

⑤250度のオーブンに入れ、中まで火が通り、表面に軽く焼き色がつくまで約15分焼く。

⑥器に盛り、くし形切りにしたレモンを添える。



▲オイルでマリネした材料を順に重ねていく。マリネすることでさんまがパサつかない。

さんまのハーブマリネ焼き

バジルと合わせてイタリアン風にアレンジ



しょうがのさわやかさで食が進みます
さんまと甘酢しょうがのサラダ巻きすし

【材料(3本分)】

さんま	2尾
しょうゆ	…大さじ1と1/2
酒、砂糖、みりん、酢	
A	…各大さじ1
水	…50cc
しょうがのせん切り	…5g
すし飯	…1200g
焼きのり	…全型6枚
ブリーツレタス	…3~4枚
甘酢しょうが	…50g
いりごま(白)	…大さじ3

1人分▶エネルギー=484kcal

▶塩分=2.0g

*1人分3切れとした場合の数値。

【作り方】

- ①さんまは頭と尾、内臓を取り除き、1尾を4~5つに切る。
- ②鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したらさんまを入れて弱火にし、約10分、汁気がほとんどなくなるまで煮る。あら熱がとれたら骨を除いてほくす。
- ③のり1枚と1/2枚をご飯粒でつなげて巻きすの上に広げ、すし飯300gを向こう3cmほど残して平らに広げる。
- ④③の上にちぎったレタスを広げ、のり1/2枚をのせてすし飯100gを広げる。
- ⑤すし飯の中央にさんま、せ

ん切りにした甘酢しょうが、いりごま各1/3量をのせて巻きすでしっかりと巻く。

⑥あと2本も同様に作り、1本を8等分に切る。



▲上の写真では中央部分を2段にしており、2枚ののりを使用していますが、外側を1枚で巻いても良いでしょう。その場合ご飯と具を少し減らし、しっかりと巻くと食べやすく仕上がります。





さんまをゴーヤ、豆腐の炒めもの
 苦味がアクセントのヘルシーな一品

【材料(4人分)】

- さんま …………… 3尾
- 酒 …………… 大さじ1
- A しょうゆ …… 大さじ1/2
- しょうが汁 …… 小さじ1
- ゴーヤ …………… 1本
- 長ねぎ …………… 10cm
- 木綿豆腐 …………… 1丁
- 片栗粉 …………… 大さじ3
- サラダ油 …… 大さじ1と1/2
- しょうが …… 薄切り2枚
- 豆板醤 …………… 大さじ1
- B しょうゆ …… 大さじ1と1/2
- 酒 …………… 大さじ1
- 塩、砂糖 …… 各小さじ1/2
- 酢 …………… 大さじ1

1人分▶エネルギー=390kcal
 ▶塩分=2.9g

【作り方】

- ①さんまは三枚におろして一切れを5~6cm長さに切り、Aで下味をつける。
- ②ゴーヤは縦半分につけて種とワタを除き、斜め薄切りにする。長ねぎは1cm幅の斜め切りに。
- ③豆腐は耐熱皿にペーパータオルを敷いた上にのせ、ラップをせずに電子レンジで約2分加熱し、水切りをする。
- ④中華鍋に少なめの揚げ油(分量外)

を入れて170度に熱し、①のさんまに分量の片栗粉をまぶしてからりと揚げる。
 ⑤④の油をあけて汚れを軽くふきとり、サラダ油を熱して長ねぎ、粗みじん切りのしょうが、ゴーヤを炒める。苦味が苦手な人はこのときよく炒めると、苦味がやわらぐ。
 ⑥豆板醤を加えてさらに炒め、豆腐を大きくちぎって加え、炒め合わせる。B、さんまを加えて炒め、火を止めてから酢を全体にまわしかける。

野菜も添えてバランスよく
さんまとれんごんのつみれ丼

【材料(4人分)】

さんまのつみれ ……300g
れんこん ……100g
揚げ油 ……適量
だし汁 ……3/4カップ
A しょうゆ、みりん ……各大さじ2
片栗粉 ……小さじ1
B 水 ……小さじ2
玉ねぎ ……1個
にんじん ……1/3本
サラダ油 ……大さじ1
塩 ……小さじ1/4
こしょう ……少々
ご飯 ……適量
青じそ(せん切り) ……8枚

1人分▶エネルギー=456kcal

▶塩分=2.3g

*ご飯を除いた数値。

【作り方】

- ①れんこんは皮をむき、2cm角に切る。
- ②スピードカッターにさんまのつみれとれんこんを入れ、好みの加減にすり混ぜる。
- ③揚げ油を160~170度に熱し、スプーン2本を使って②を入れて揚げる。
- ④小鍋にAのだし汁と調味料を入れて火にかけ、沸騰したらBの水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤玉ねぎとにんじんはせん切りにし、油で炒めて塩、こしょうで調味する。
- ⑥器にご飯を盛り、⑤の野菜炒め、③のつみれに④のたれ

をからめてのせ、青じそのせん切りをあしらう。

〈さんまのつみれの材料と作り方〉

さんま ……2尾

酒 ……大さじ2

A 〔みそ、片栗粉 ……各大さじ1

塩 ……少々

しょうがのみじん切り ……10g

長ねぎのみじん切り ……20g

①さんまは三枚におろし(腹骨はとらない)、Aとともにスピードカッターに入れてすり混ぜる。

②取り出してからしょうがと長ねぎを混ぜる。汁の実にするときは1個約15gの団子状に丸める。

●つみれのみぞれ汁 (写真手前)

だし汁をしょうゆ、塩、酒で調味し、つみれを煮る。大根おろしの水気を軽く絞って加え、器に盛つてあさつきを散らす。





ふんわりとやわらかいオムレツにさんまを入れて
さんまのスペイン風オムレツ

【材料(4人分)】

- さんま2尾
- 塩大さじ1
- 塩小さじ1/4
- 山芋100g
- ほうれん草50g
- 生しいたけ30g
- 卵4個
- 塩小さじ2/3
- こしょう少々
- サラダ油大さじ1
- バター(無塩)20g
- サラダ菜8~12枚

1人分▶エネルギー=373kcal

▶塩分=1.8g

*ケチャップを除いた数値。

【作り方】

- ①さんまは頭と尾、内臓を取り除き、1尾を3~4つに切って水洗いする。水気をふきとってから酒をふり、ラップをして電子レンジで約3分加熱する。
- ②粗熱がとれたら骨を除きながら粗くほぐし、塩をふる。
- ③山芋はすりおろす。ほうれん草はゆでて水にとって水気を絞り、2cm長さに切る。生しいたけは薄切りにする。
- ④卵を割りほぐし、塩、こしょう、さんま、③を加えて混ぜる。
- ⑤フライパンに油とバターを

熱し、④を一気に流し入れて大きく混ぜる。裏返して両面を焼き、皿にとる。
⑥4~6つに切り分けてサラダ菜を敷いた皿に盛り、好みてケチャップを添える。



▲先に卵と調味料をよく混ぜ合わせておき、材料を加えたら混ぜすぎないようにする。

お酢で煮るから骨まで食べられます
さんまの黒酢煮

【材料(4人分)】
さんま ……………4尾
らっきょう(甘酢漬け) …70g
酒、黒酢 ……各1/4カップ
A 蜂蜜 ……………50g
しょうゆ ……大さじ1
水 ……………1/4カップ

1人分▶エネルギー=400kcal
▶塩分=1.4g

【作り方】

①①さんまは頭と尾、内臓を除き、1尾を4~5つに切って

塩水でよく洗い、水気をきって鍋に入れる。

②らっきょうとAを加え、ふたをして火にかける。沸騰したら火を弱め、ふたをしてゆっくりと煮込む。時々くずさないように混ぜ、煮汁がほとんどなくなるくらいまで20~30分煮る。

* 蜂蜜の代わりに砂糖でもよいが、蜂蜜の方がコクとつやが出る。
* ほくして8ページのサラダ巻きずしの具にしてもおいしい。



【材料(2人分)】

さんま ……………1尾
酒 ……………大さじ1
A みりん ……大さじ1/2
しょうゆ ……小さじ2
しょうが汁 ……小さじ1/2
片栗粉 ……………適量
卵白 ……………1個分
黒いりごま ……大さじ4
サラダ油 ……大さじ1
レモンのくし形切り …2切れ

1人分▶エネルギー=330kcal
▶塩分=1.2g

【作り方】

①①さんまは三枚におろして長さを3~4つに切り、Aで下味をつける。
②さんまの汁気を軽くきり、片栗粉、卵白、黒ごまの順にまぶしつける。
③フライパンに油を熱し、さんまを並べ入れてやや弱めの中火で両面をかりっと焼く。レモンを添えて。

黒ごまの香りが香ばしい
さんまの黒ごまつけ焼き

(お弁当例)



つみれの種に野菜を巻き込んで歯ごたえよく
さんまののり巻き揚げ

【材料(2本分)】
さんまのつみれ(10ページ) …200g
いんげん ……………8本
焼きのり ……………全型2枚
片栗粉 ……………大さじ1
A 小麦粉 ……大さじ1
水 ……………大さじ1/2
揚げ油 ……………適量

1人分▶エネルギー=377kcal
▶塩分=2.0g

【作り方】

①つみれを用意する。
②いんげんは筋を除いてゆでる。
③巻きすの上のにりを1枚広げ、

片栗粉(分量外)を薄くふって①のつみれの半量を平らにのばす。

④中央に片栗粉(分量外)をまぶしたいんげん4本を置いて巻く。もう1本同様に作る。

⑤巻き終わりをAを合わせたのりでとめ、170度の油でかりりと揚げる。

〈お弁当の例〉

* さんまののり巻き揚げ
* きんぴら(ごぼう、にんじん、さつま揚げ)
* わかめとハムのあえもの(わかめ、コースハム、きゅうり)
* プチトマト
* ご飯(梅干、白ごま)





さんまの山芋焼き

ふんわりした山芋のころもをつけて焼きまます

【材料(4人分)】

さんま	……………2尾
A 酒	……………大さじ1
塩、しょうが汁	…各小さじ1/2
山芋	……………150g
小麦粉	……………大さじ1
とんがり	……………大さじ2
サラダ油	……………大さじ2
〔大根おろし	……………150g
しょうゆ	……………大さじ1
柚子こしょう	……………適量

1人分▶エネルギー=278kcal
▶塩分=1.5g

【作り方】

- ①さんまは三枚におろし、1cm幅に切ってAで下味をつける。
- ②山芋はすりおろす。
- ③さんまの汁気をきって小麦粉をまぶし、山芋ととんがりを加えて軽く混ぜる。
- ④フライパンに油を熱し、③をスプーンですくい落として直径6cmくらいの円形にし、両面を焼く。
- ⑤皿に盛り、しょうゆをたらした大根おろし、柚子こしょうを添える。

【材料(2人分)】

さんま	……………1尾
酒、しょうゆ	…各大さじ1/2
きゅうり	……………1本
セロリ	……………1/3本
塩	……………小さじ1/2
キムチ漬け	……………80g

1人分▶エネルギー=191kcal
▶塩分=1.8g

【作り方】

- ①さんまは頭と尾を取り、半分に切って内臓を取り除いて水洗いする。耐熱皿にのせ

て酒しょうゆをふり、ラップをして電子レンジで約2分加熱する。

- ②粗熱がとれたら骨を除いて粗くほくす。

③きゅうりは縦半分、斜め薄切りにし、セロリも筋を除いて斜め薄切りにする。

- ④③を合わせてボールに入れ、塩を加えてもむ。しんなりするまで少しおき、水気を絞る。

⑤④に細かく切ったキムチ漬け(汁も加えて)と②のさんまを加え、混ぜ合わせる。

セロリも加えて歯ごたえよく さんまのキムチあえ

(宝真石)



さんまの刺身・二種盛り

黄菊と万能ねぎで彩りを添えます

【材料(4人分)】

さんま(刺身用)	……………2尾
黄菊(食用)	……………1/3パック
万能ねぎ	……………1/4束
青じそ	……………4枚
おろししょうが	……………1かけ分
すだち(かぼす、レモン)	……………適量

1人分▶エネルギー=163kcal
▶塩分=0.2g

【作り方】

- ①さんまは三枚におろし、腹骨を取り除いて頭のほうから皮を引き、7~8mm幅に切る。

②黄菊は洗って花びらをむしりとり、酢、塩各少々(分量外)を入れた熱湯でゆがいて水にさらし、水気をかたく絞る。

- ③万能ねぎは小口から細かく切る。

④①のさんまを2等分にしてそれぞれ黄菊、③の万能ねぎとあえる。

- ⑤青じそを敷いた器に盛り合わせ、おろししょうが、すだちを添える。

*残った黄菊は酢を加えた熱湯でゆがき、粗熱がとれたらかたく絞って生鮮につけ冷蔵庫で保存する。





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 三会堂ビル
TEL. 03-3583-4008 FAX. 03-3586-2647