



さかなで秋の味覚の代表と言えば「さんま」ですが、近年は冷凍保存の技術が進んだため、一年を通して食べられるようになりました。旬は夏から秋にかけてですが、9月ころ親潮の動きに沿って南下する時期に、甘味のある脂たっぷり「さんま」を、みそ風味で美味しく…！

焼きさんまの みそおろし添え



<材料>

さんま2尾 大根100g 万能ねぎ4本

≪調味料A≫

上高地みそ20g 砂糖大さじ2 酢大さじ2

【作り方】

- ① 万能ねぎは小口切りにする。
- ② さんまはウロコを取り、頭を切り落とし、水洗いして水けをふき取る。両面に塩（1尾2g）をして10分おく。再び水洗いして水気をふきとり、表になる方に切れ目を入れ半分に切る
- ③ フライパンにクックパー（オープンシート）を敷き、さんまを盛り付けた時に上になる面を下にしてのせ中火で焼く。
※紙が燃えないよう、四隅を折り込んでフライパンからはみ出さないようにする。
- ④ 焼き色がついたら裏返して火を通す。（4～5分）
※さんまから脂が沢山でるようなら、ペーパーで吸い取りながら焼く。
- ⑤ 大根はすりおろしてざるにあけ、軽く水けを切る。
- ⑥ ボウルに調味料Aを入れてよく混ぜ、大根おろしと万能ねぎを加えてあえる。
- ⑦ 器に④のさんまを盛り、⑤の大根おろしを添える。

… さんまの栄養 …

DHA（ドコサヘキサエン酸）、EPA（エイコサペンタエン酸）が多く、ともに不飽和脂肪酸の仲間で、血をサラサラにして血栓のできるのを防ぎ、老化に伴う記憶力の低下（アルツハイマー）にも効果があるとも言われています。

