



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。



さんまのみそ煮

さんまは夜間、光に集まる習性を利用して、棒受網で漁獲される。

陸揚げ高の多い漁港 … 女川漁港（宮城県）、熱岸漁港（北海道）、気仙沼漁港（宮城県）、調子漁港（千葉県）



女川漁港(宮城県)



<材料>

さんま2尾 こんにゃく1枚 大根150g しょうが10g 上高地みそ30g

《調味料B》

水200cc 砂糖40g 酒大さじ2 みりん大さじ2

【作り方】

- ① 大根は皮をむき7~8mm厚さのいちょう切りにする。
 - ② こんにゃくは小さめにスプーンでちぎり、1分30秒茹でておく。
 - ③ しょうがは細切りにする。
 - ④ さんまはウロコを取って頭と尾を切り落とし、腹側に包丁を入れて内臓をこそげ出す。水で洗い、水気をふき取る。
 - ⑤ なべに調味料Bと①の大根を入れ、ペーパーで落としぶたをして5分煮る。
 - ⑥ ⑤にさんま、こんにゃく、しょうが、上高地みその半分を加え、落としぶたをして中火で5分煮る。
 - ⑦ ⑥に残りの上高地みそを加えて1分煮てバター5gを加える。
- ※さんまは煮つけにすると味離れがよく、食べやすくなる。好みで、内臓を取り出さずに煮ることも。

… さんまの見分け方 …

背中が黒っぽく（濃い青色）、腹は銀白色に光っていてつやがあって硬く、背中にかけて盛りあがり、身に弾力性があるもの。目の周りは透明で澄んでいて、口先と尾の付け根が黄色いものは新鮮で、脂がのっていておいしと言われている。



さんまのみそ揚げ



<材料>

さんま2尾 大葉4枚 長ねぎ10g しょうが10g

《調味料C》

上高地みそ20g 酒小さじ2

【作り方】

- ① 長ねぎ、しょうがをみじん切りにする。
- ② 大葉は半分に切る。
- ③ ボウルに調味料Cを入れてみそを溶かし、①を加えて混ぜ合わせる。
- ④ さんまは三枚におろして1枚を2等分にする。
- ⑤ さんまに③のみそをぬって大葉をのせて巻き、つまようじで止める。
- ⑥ ボウルに卵1個、小麦粉大さじ4、水大さじ1を入れてよく混ぜて衣をつくる。
- ⑦ ⑤のさんまに⑥の衣をスプーンでかけ、パン粉をつける。
- ⑧ ⑦のさんまを170℃の揚げ油でカリッと揚げる。



三枚おろし



さんまの内蔵

さんまは、胃や腸の区別がなく、一本の長い消化管があるだけです。そのため消化が早く内臓に排泄物が残る事がないので、内臓も食べられる。

焼きさんまと大根

さんまのたっぷり脂を、大根のジアスターゼで胃の消化を助けるのと、焼き魚の焦げには発ガン物質を作り出す作用があるので、発ガン性物質（突然変異原性）を抑える働きのある大根を添える。

さんまの混ぜご飯



さんまの塩焼き



<材料>

さんまの塩焼き 2尾 きゅうり 1本 温かいご飯 300g 白いりごま 大きじ2

《調味料D》

上高地みそ 40g 砂糖 小じ2 酒 大じ1 はちみつ 小じ1

【作り方】

- ① さんまは身の真ん中に横に箸を入れ、上下に身をはがし、骨を取り除く。
- ② ボウルに調味料Dを入れてよく混ぜる。
- ③ きゅうりは縦4等分にして薄くいちょう切りにする。
- ④ ②にきゅうりと白いりごまを加えて混ぜる。
- ⑤ 別のボウルにご飯を入れ④を加えて混ぜる。
- ⑥ ⑤に①のさんまを加えてさっくり混ぜる。

アクアマリンふくしま



水族館で泳ぐさんま

さんまの飼育展示

さんまはウロコがはがれやすく、網での採取では死んでしまうため、生け取りが難しく、その上、とても神経質で寿命も2年と短いので、飼育が難しい魚です。世界初の飼育に成功したのが、福島県の「アクアマリンふくしま」です。