

## 旬の味覚 サンマを味わおう！

### 栄養たっぷりのサンマ

夏には痩せているサンマですが、だんだんと脂がのり、秋に最もおいしくなります。サンマは脳の働きを活発にするとされているDHA(ドコサヘキサエン酸)や血液をサラサラにするω-3脂肪酸EPA(エイコサペンタエン)の他、タンパク質やカルシウム・鉄分など体に良い成分をたっぷり含んでいます。また、ビタミンも多く、貧血予防に効果のあるビタミンB12はレバーと同じくらい、ビタミンAは牛肉の12倍も含まれているため、とても栄養豊富な魚と言われています。「サンマが出る<sup>おんま</sup>と按摩が引込む」ということわざがあるほど。おいしいサンマは「口の先が黄色になっている」「目の周りが透明」「お腹まわりが硬く太っている」ところが特徴です。お手頃で栄養たっぷりの旬のサンマを味わいませんか？

### 塩焼きのコツ！



1. 濃度2～3%の塩水でサンマを洗って臭みを取り、キッチンペーパーで水気を拭き取ります。
2. 全体に塩を振って10分ほど寝かせます。もう一度キッチンペーパーで水気を拭き取ることで、臭みが取れ、きれいな焼き色がつくようになります。その間にグリルを温めておきます。
3. 火が早く通るように、頭を左にして片面に3箇所ほど十字の切り込みを入れます。
4. 切り込みが入った面を下にして、強火で5分ほど焼き、ひっくり返して更に5分ほど焼いたら完成です。(グリルの温度は端の方が高いので、端の方に寄せて焼いたほうがおいしく焼けます)

### サンマのウロコ

スーパーなどの店頭で並ぶサンマはどれもつやつやとした肌をしていて、ウロコがありません。これはもともとウロコがないからではなく、網で捕獲された際の摩擦などが原因で剥がれ落ちてしまうためです。また、稀にサンマの内臓にウロコが入っているのは、剥がれ落ちたウロコが口から入ってしまうことが原因だと言われています。とてもきれいな青色をしたウロコなので、見つけたらぜひ観察してみてください。



### 塩焼き以外でもおいしく食べられるサンマレシピ

#### ピリ辛揚げ焼きサンマ

●2～3人前

- ・サンマ 2匹 ・片栗粉 適量
- ・サラダ油 大さじ2
- ・ネギ、鷹の爪(小口切り) 各適量
- (A) ・しょうゆ、砂糖、酒 各大さじ2
- ・みりん 大さじ1 ・酢、豆板醤 小さじ1

- ①サンマは頭と尾を切り落とし内臓を抜き、水洗いをしてキッチンペーパーなどで水気を拭き取ります。
- ②①を一匹ごとに4等分にぶつ切りして、片栗粉を薄くまぶします。
- ③フライパンにサラダ油を熱して②を並べ、蓋をして中火で両面をこんがり焼きます。
- ④余分な油はクッキングペーパーで拭き取り、弱火にしてから③に(A)を加えてからめます。器に盛って、ネギと鷹の爪を散らしたら完成！

#### サンマの炊き込みご飯

●3～4人前

- ・米 2合 ・サンマ 2匹 ・にんじん 5cm
- ・干しいたけ 4枚 ・しょうが 1片
- ・長ネギ 1/3本
- (A) ・バター 大さじ1.5(レンジで約20秒加熱)
- ・しょうゆ 大さじ2 ・みりん 大さじ2
- ・酒 大さじ2 ・塩 2つまみ

- ①サンマは頭と尾を切り落とし内臓を抜いた後、水洗いをしてキッチンペーパーなどで水気を拭き取ります。干しいたけはぬるま湯(200cc)で戻しておきます。※戻し汁は捨てずにとっておく
- ②①のサンマの両面に塩を振り、グリルで焼き色が付くまで焼きます。
- ③干しいたけ・しょうがは千切り、にんじんは細切りにします。
- ④炊飯器に洗った米と干しいたけの戻し汁を入れ、2合分より少なめに水を入れます。
- ⑤④に(A)を加えて混ぜ、にんじん、干しいたけ、しょうがを乗せ、その上にサンマを乗せて炊きます。
- ⑥炊き上がったら一旦サンマを取り出し、骨を取りながら身をほぐして⑤に戻し、みじん切りにした長ネギを加えて混ぜた後、3分蒸らして完成！