



秋の味覚の代表ともいえる**さんま**。意外にも食用としての歴史は浅く、江戸時代になってからのことです。

さんまは千島付近の海域で成長し、産卵を控え、南下を始める**秋**が脂がのって美味しい季節です。さんまの脂肪は8月下旬の出始めは約**10%**、10月中旬では約**20%**、産卵後は**5%**と変化するといわれます。



《さんまの塩焼きのコツ》



さんまの味を堪能するなら塩焼きが一番！定番料理だからこそ、上手に焼いて心ゆくまで楽しんでみませんか？

新鮮なさんまのワタ(内臓)は苦みが少なく栄養がたっぷり！是非一緒に味わってくださいね。

① さんまのうろこを取り水洗いする
さんまのうろこは水揚げの際にほとんど取れてしまうので、表面を確認して、青色のうろこが付いていたら包丁の先で

なでるように取り除きましょう。その後サッと水洗いし、良く水気をふき取ります。

② 切り込みを入れる
火の通りと見栄えを良くしたり、食べやすくするために、切り込みを入れます。身の中央に横一文字に入れると皮も一緒にきれいに食べることができて、便利です。

③ 塩をふる
「さんま1匹に対して塩小さじ1/3(約2g)」の塩を両面に均一にふります。塩をふるから**15分くらい置いて**から焼くと、臭みがなく、おいしくなります。

④ さんまを焼く
焼き網、魚焼きグリルどちらを使う場合でも油を塗り、網やグリルを十分加熱しておくことで皮がくっつくのを防ぎ、きれいに焼き上がります。



《さんまの栄養》

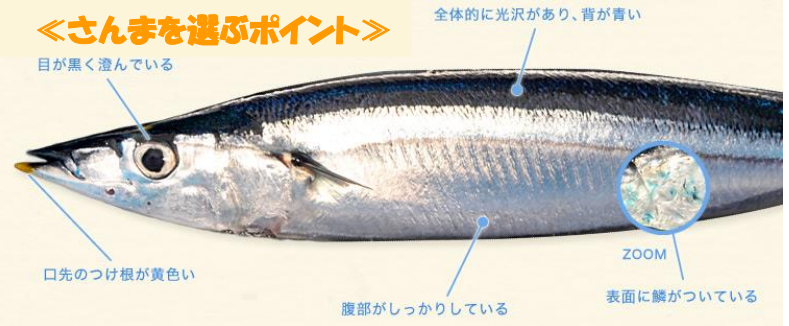
多い時で**20%以上**にもなるさんまの脂質は不飽和脂肪酸の**EPA**や**DHA**が豊富です。**血液をサラサラ**にし、**血栓予防**や**頭の回転を良くする**効果があります。また、さんまの**たんぱく質**は非常に良質で、牛肉に匹敵するといわれます。この他、**美肌効果**のある**ビタミンA・E**、**骨や歯を丈夫にするカルシウム**や**ビタミンD**、**脂質や糖質の代謝を促進するビタミンB2**、**貧血防止効果**のある**鉄分**や**ビタミンB12**も豊富に含まれます。

「秋刀魚が出ると按摩(あんま)が引込む」

栄養豊富なさんまを食べると健康になり、按摩が必要なくなるの意味。



《さんまを選ぶポイント》



～さんまの豆知識～

■ さんまの漢字

秋の月夜に照らされたさんまは刀のように美しいという意味で「**秋刀魚**」と書きます。この漢字が使われるようになったのは明治以降のこと。江戸時代には「**三馬**」の字が当てられました。栄養のあるさんまを食べると、三馬力くらい力がつくということを表したものです。

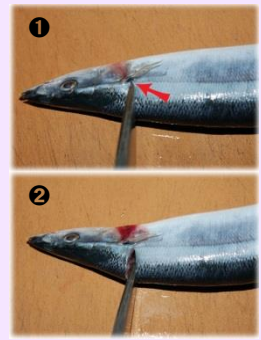
■ 目黒のさんま

庶民の味だったさんまは身分の高い人の食膳には上がらなかった時、さんまの名産地は目黒だと信じたお殿様のズレた感覚を風刺した古典落語での「**さんまは目黒に限る!**」のオチの一言。これが由来となって目黒さんま祭りが始まったとされますが、テレビ中継などの影響もあり、今やメジャーなお祭りですね!(^^)!



《さんまのワタの取り方》

さんまのワタ(内臓)はやっぱり苦手...という方や筒切りにする場合、ワタ(内臓)の取りかたを覚えておくと便利です◎

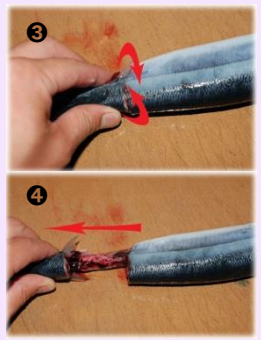


① さんまは腹を上、頭を包丁を持つ手とは反対方向に向けて置き、包丁の先を**矢印**に合わせます。
(出刃包丁でなく、家庭用の包丁で大丈夫です。)

② 腹ワタを傷つけないように中骨を切り落とします。切り落とすときのコツは包丁の背を軽くたたくと簡単です。

③ さんまの頭を持ち、軽く**矢印**の方向にゆっくりねじると、腹側の皮が破れて、外れます。

④ さんまの頭を持ち、胴体を押さえて、ゆっくりと**矢印**の方向へ引っ張ります。



～さんま料理～

さんまの脂肪の量は時期などで、大きく変化します。冷凍や走り(出回り始め)の頃のさんまは脂がのっていません。そんな時期にあった料理を楽しんでみましょう!

