

秋 の 魚

サンマ



サンマを食べよう!

秋を代表する大衆魚といえばサンマ(秋刀魚)です。名前の由来とおり細長く、体型も色も刀に似ています。

サンマは、日本近海に多く分布する回遊魚で、三陸以南で生まれ、餌を求めて北上し、夏の終わり頃に北から南下してきます。

サンマ漁は、南千島～北海道沖で始まり、徐々に南下して、晩秋には銚子沖で行われます。銚子漁港には、9月下旬から脂がのったサンマが水揚げされます。

サンマは光に集まる性質があり、その性質を利用した棒受け網という漁法で漁獲されます。



旬:9月～12月中旬

サンマのおろし方(三枚おろし)

<https://www.pref.chiba.lg.jp/suisan/sakana/oroshikata/sanma.html>



1 腹を手前にして置き、包丁を胸ビレの下に当て、まっすぐに切り込んで頭を落とす。



2 頭の切り口から肛門まで切り、包丁の刃先で内臓を取り出し、流水でよく洗って水気をふき取る。



3 頭の方から中骨の上に包丁を入れて中骨に沿って引き切りにしながら尾まで包丁を進める。(包丁の刃全体を使うようにする。小刻みに包丁を動かすと、身が崩れやすい。)



4 裏返して中骨を下に置き、同様にして中骨の上を尾まで切り進める。(三枚おろしの出来上がり。)



5 包丁を寝かせ、腹骨をすき取る。



6 皮を下にして置き、尾の皮と身の間に包丁を入れ、手で皮を引きながら包丁を押し進めて皮を取る。



サンマの刺身



【材料】(4人分)

- サンマ ----- 適量
- おろししょうが ----- 適量
- しょう油 ----- 適量

七味を振ったり、
白髪ネギとキムチの素を
加えると大人の味に。
スライスした玉ねぎとも
抜群の相性です。

【作り方】

- ① サンマは三枚におろして、腹骨をすき取り、頭の方から皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ② おろししょうがとしょう油を添える。

<https://www.pref.chiba.lg.jp/suisan/sakana/sakana-variety/sannma-sasi.html>



サンマの蒲焼き



【材料】(4人分)

- サンマ ----- 4尾
- 小麦粉、油 ----- 適宜
- 白いりごま ----- 少々
- 粉さんしょう ----- 少々

【タレ】

- しょう油 ----- 大さじ3
- 酒 ----- 大さじ3
- みりん ----- 大さじ2
- 砂糖 ----- 大さじ2

【作り方】

- ① サンマは三枚におろし、腹骨をすき取り、半分に切り、小麦粉をまぶす。
- ② タレの調味料を鍋でやや煮詰める。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、サンマの皮目の方から先に、両面をこんがり焼く。
- ④ ②の熱いタレの中にサンマを入れ、からめる。
- ⑤ 皿に盛り、余ったタレをかけ、白いりごまや粉さんしょうをふる。

タレに酢を
少々加えてみると
さっぱりした
味になります。

<https://www.pref.chiba.lg.jp/suisan/sakana/sakana-variety/sannma-kabayaki.html>

