

秋から冬にかけては、おいしい味覚がたくさんあります。旬のものだからこそ、できるだけ美味しく味わいたいですよね。そこで、今回は、秋の味覚の代表格「さんま」の簡単レシピとそのアドバイスをご紹介します。



さんまはこんな食材

10月下旬から11月にかけてが、一番美味しい時期です。さんまの脂肪には、血液をサラサラにするEPA、脳細胞を活性化させるDHAが豊富に含まれています。血合いの肉には貧血に効果を発揮するビタミンB12、ハラワタにもカルシウムや各種のビタミンが豊富に含まれているので、残さずに食べたいですね。

お店で選ぶときのポイント

体がピカピカでキレイなもの、目がキレイなものを選びます。取れやすいうろこがついているさんまは新鮮な証拠。触ることができるなら、腹に軽く触れて、ハリがあるものを。また、口先や尾の付け根が黄色いものや、尾の付け根が太いものは、脂がたっぷりとのった美味しいさんまです。必ずチェックしましょう。

さんまのハラワタをきれいにとる方法



1. 肛門の手前に包丁で切り目を入れます。



2. 頭にも、両面から包丁で切り目を入れます。



3. 頭を引くと、ワタがキレイに抜けます。

●さんまを使った簡単レシピ●

「さんまの味噌ワタ焼き」材料

さんま 4尾
さんまの内臓 4尾分
田舎味噌 大さじ3
みりん 50cc
酒 50cc
砂糖 少々



1. うろこがついている場合は、尾から頭に向けて包丁の背を引き取り除きます。



2. 頭と尾を取り、内臓を抜き取って、2~3切れに切ります。



3. 内臓は包丁でたたいた後、調味料と一緒に鍋に入れて加熱します。



4. 煮立ったら火からおろし、冷ました後、こします。



5. 4の調味料に2のさんまを30分程度漬け込みます。



6. 5を弱火のグリルで10分程度焼きます。途中で3回位漬け汁を塗ります。



7. 付け合せ(すだちなど)と盛り付けて、出来上がり。



TOYAスマイル倶楽部事務局

今治市玉川町中村甲677-7

有限会社十弥工務店内

TEL (0898) 36-8182 FAX (0898) 36-8183

E-mail : toya-info@toya.co.jp

URL : http://www.toya.co.jp