

## 秋だ！サンマが激うま 本当の食べ方発見SP

2015年10月07日放送



### 今回の番組について

---

秋の味覚と言えば「サンマ」。

脂がのってジューシーな味わいが最大の魅力！

なのに普通に焼くと大損してしまう。いったいなぜ？

実は、皮に焼き目をつけようとするため、

焼きすぎてしまい、大事な脂分が流れ出してしまうのです。

ふつう14分ほど焼いてしまう塩焼きは、

本当はなんと「7分焼き！」でOKだったんです。

その秘密は「みりん」を上手に使うこと！

皮もこ〜んがり、中はジューシーに焼き上げる方法がありました！

そして日本最大のサンマ産地・根室では「お刺身」が

子どもたちに大人気！

寄生虫対策として行う「冷凍法」と

楽しく簡単に刺身にできちゃう産地直伝の

「首ボキさばき技」をお伝え！

さらに、紀州では「サンマの丸干し」や「なれ鮨(ずし)」など

珍しいサンマ料理が続々。

知られざるサンマワールド満載です！

詳しくは、お役立ち情報のページでどうぞ！



## 今回のお役立ち情報

### サンマ！おいしさの秘密

サンマの寿命は1年～1年半。5年以上生きるマアジやマイワシなど、他の大衆魚と比べてもとても短いのです。その寿命の短さがサンマ独特のおいしさを生んでいるのを知っていますか？

サンマは鹿児島から福島の沖合の黒潮海域で生まれ、北上します。寿命の短いサンマは早く大人になり子孫を残さなければなりません。そこで北海道沖合の栄養豊富な海域でエサをいっぱい食べ、脂を一気に蓄えます。そのときの脂質含量は30%に達することも。これはマグロのトロに匹敵する量なのです。旬と言われる9～10月はまさに脂乗り抜群。サンマが一生懸命蓄えたおいしい脂を逃すことなく味わいましょう！

### ガッテン流サンマの塩焼き

うまさの源 脂を逃さない超ジューシーな焼き方

#### 【材料】

- サンマ1尾
- みりん適量

#### 【作り方】

1. 予熱を3分間して魚焼きグリルを温める。
2. 10倍希釈したみりんをサンマ全体に塗る。
3. 塩を適量ふる。
4. 強火で7分間加熱する。  
(片面焼きグリルの場合は表5分+裏4分)  
※少し端によせて熱線の真下に置く。
5. 取り出して皿の上で2分間余熱を入れる。

※グリルの火力の強さやサンマの大きさによって多少焼き時間は変わるため、自宅のグリルの特性を理解して調整することをオススメします。

※IHの場合、200gを超える大きなサンマの場合は8分加熱をオススメします。

## サンマの刺身

### 【材料】

- サンマ1尾

### 【作り方】

1. 一晚（24時間以上）冷凍しておいたサンマを、およそ15分、氷水解凍する。  
爪が軽く入るくらいがさばきどき。
2. 背びれと腹びれをはさみなどで取り除く。
3. 肛門から背骨に向かって包丁を入れる。
4. 包丁の向きを変え、頭に向かって包丁を入れ内臓部分を切り離す。
5. 頭を背中方向に折り曲げ、頭についている皮を尾の方へ引きはがす。
6. 背骨に沿って三枚におろす。
7. 適度な大きさに切ったら完成。

## サンマのワタ焼き

### 【材料】

- サンマのハラワタ部分（刺身を作ったときに余った部分）

### 【作り方】

1. 塩を適量振り、予熱を3分して温めたグリルへ入れる。
2. 10分程度こんがり焼く。片面の場合は5分ずつ焼く。

