

ヘルシー&おいしい!

簡単! おさかな クッキング



今月のおさかな さんま



さんまの旬は8月下旬頃からで、主に銚子地域で水揚げされます。さんまといえば塩焼きがおなじみですが、新鮮なさんまでマリネにも挑戦してみてください!いつもと違った食卓になりますよ♪

効能

タンパク質：体の肉や血などをつくる栄養素。身体の組織を構成、解毒作用、エネルギー源、体内の余分な塩分の排除など
DHA：脳や神経系統にも重要な成分で記憶学習能力の強化、ガンの抑制、血液、血管の改質など。

千葉県で獲れる旬の魚をつかった
簡単レシピをご紹介します。

情報提供：千葉県水産局水産課

今月の料理

さんまのマリネ

材 料 (4人分)

- さんま(生食用) 4尾
- 塩 小さじ2
- 酢 適量
- 玉ねぎ 1個
- 人参 1/2本
- 塩 少々
- パセリ 少々
- オーロラソース
- ・トマトケチャップ 大さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ4
- ・塩、こしょう 少々

作り方

- ① 三枚におろしたさんまは腹骨をとって皮をむき、両面に塩を振り30分程おく。
- ② ①を酢で洗って塩を落とし、酢を加えて少し漬ける。
- ③ 玉ねぎは、薄いくし型に切り水にさらし、人参は長さ5cmのせん切りにして軽く塩でもむ。
- ④ パセリはみじん切りにする。
- ⑤ ②の水気をとって一口大に切り、③、④と一緒にオーロラソースであえて塩、こしょうで味を整え、冷蔵庫でしばらくねかせる。



三枚おろしの仕方

- ① 包丁を胸ビレの下にあて、まっすぐに切り込み頭をおとす。
- 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す。流水でよく洗い、水気をふきとる。
- ③ 腹を手前にし、頭の方から中骨の上に包丁を入れ、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くずれやすい。
- ④ 裏返して中骨を下に置き、同じく中骨の上を尾まで切り進める。(三枚おろし)
- ⑤ 包丁をねかせて腹骨をすきとる。
- ⑥ 皮を下に置き、尾の皮と身の間包丁を入れ、手で皮をひきながら包丁を押し進め皮をとる。
- ⑦ できあがり!



さかなのことをもっと知ろう!

元気の源“千葉のさかな情報”についてのサイトでは、千葉の魚についての栄養や豆知識など、
為になる情報が満載です!! ぜひ遊びに来てください♪

千葉さかな倶楽部 <http://www.pref.chiba.lg.jp/sakana/>