

いばらきの海の幸
おいしく食べciao!

サンマ
調理時間：約10分

サンマ「おろす&刺身」



ここが👍

いろいろな捌き方がありますが、ここでは内臓も皮も食べることを前提に、短時間で効率的におろす方法を紹介します。

材 料（2人前）

サンマ	2尾			
-----	----	--	--	--

1. 鱗を包丁でこすり取り、洗い流した後、水気を拭き取ります。

尾から中骨に沿って内臓ごと頭部まで切り進めたら (①, ②), 頭を持って中骨の付いている半身を反対側に開き置きます (③)。



①



②



③

2. 中骨のない方の身の首元に皮1枚残して包丁を入れ、身を包丁でまな板に押さえつけながら頭を持ち上げると、皮が剥がれます (④, ⑤, ⑥)。



④



⑤



⑥

3. 切り分けられた半身の下には内臓と腹骨が残っています。腹骨があると想定される場所に外側から包丁を入れ(⑦)、刃先をまな板にしっかり当てながら尾を持ち上げると、包丁に挟まれた中骨とその下の内臓が身と分離されます(⑧、⑨)。

※ 中骨の取り残しがあつた時は、同様にしてきれいに取り除きます。

※ 包丁の入りが甘いと、ハラスのおいしい部分がアラの方に付いてしまうので注意。



⑦



⑧



⑨

4. 残り半身も尾から首元に包丁を進め(⑩)、中骨を反対側に開き置き(⑪)、首元に皮1枚残して包丁を入れた後、身を包丁でまな板に押さえ頭を引き上げます(⑫)。



⑩



⑪



⑫

5. 身と腹骨・内臓の分離を行い(上記3参照)、柵を切り分けて刺身が完成です。



【ひとくちメモ】

サンマの漁場

サンマは冷凍技術の進歩により周年見かけますが、サンマ漁業は北海道のはるか沖合の漁場で7月から始まり、秋になると親潮の南下とともに三陸沖に移動し、11月頃には主漁場が茨城沖にでき、陸から集魚灯の明かりを見ることができます。那珂湊漁港は本県を代表するサンマの水揚げ基地で、岸壁を埋め尽くすサンマ船の水揚げ風景は圧巻です。

サンマの栄養

「秋刀魚が出ると按摩が引っ込む。」「秋刀魚は按摩泣かせ。」の諺のように、サンマは栄養豊富で、頭の働きを良くするDHAや、血栓防止に役立つEPA、骨を丈夫にするビタミンDなどが多く含まれます。価格も手頃なので、舌にも体にも財布にも良いこと尽くめの魚です。