

いばらきの海の幸
おいしく食べciao!

サンマ
調理時間：約15分

サンマ「つみれ汁」



ここが👍

小骨や生臭さを嫌う人でも、これなら絶対いけるお勧めメニューです。

材 料（3人前）

サンマ	3尾	醤油（すり身用）	小さじ1杯
卵	1個	味噌（すり身用）	小さじ1杯
おろしショウガ	1片	酒	1/3カップ
長ネギ	1本	醤油（汁用）	大さじ2杯（味見して加減）

1. 骨，皮を除くなど，下ごしらえしたサンマの柵を細かく切ります。
皮を上にした方が切りやすいです。



2. 身をすり鉢に移し，すり下ろします。



3. おろしショウガ，味噌，醤油，卵を加え，さらにすり下ろします。

※卵はサンマ4～5尾で1個の割合にします。卵が多いとふわふわになり，歯ごたえがなく寝ぼけた仕上がりになってしまいます。



4. 良く混ぜたら，沸騰した湯に小さじ1杯ずつすり身を入れ，酒と醤油で汁の味を調え，長ネギを加えて完成です。

かかった手間を裏切ることのない，すばらしい味が迎えてくれます。



【ひとくちメモ】

サンマ

我々が食べているサンマは100%天然の国産魚で，日本人にとって身近な庶民の味です。

しかし，平成27年のサンマは不漁で，外国船の沖獲りが影響しているのではという報道がありました。規制のない公海上の操業の適正化に向け，日本政府は国際漁業管理機関「北太平洋漁業委員会」の設置を主導し，日本，カナダ，ロシア，中国，韓国，台湾の6カ国による初会合が平成27年9月に開かれ，今後，資源調査を行い，漁獲上限を定めていくこととなりました。

サンマ漁業は漁船運航のための燃料のほか，集魚灯用の発電用エンジンが必要など燃油負担が大きく，寒い夜の仕事でもあり大変です。将来もサンマが身近な魚であり続けるよう，国際的な資源管理の進展を期待するとともに，我々もサンマをどんどん食べて，日本の漁業を応援しましょう。

