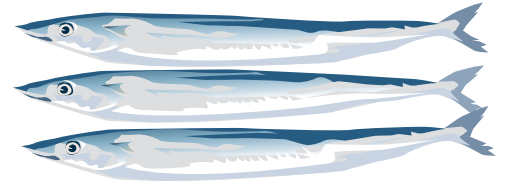


日本人の「秋の味覚」脂が乗った新鮮な秋サンマ

サンマの選び方

- ①頭から背中にあっけて盛り上がり、厚みのあるサンマが脂が乗っています。
- ②魚は内臓から悪くなるので、お腹が硬いサンマの方が新鮮です。
- ③黒目の周りが濁ってなく、透明で澄んでる事。
- ④尻尾を持った時、刀の様に一直線に立つサンマは新鮮です。
- ⑤口と尾が黄色いものは脂が乗って美味しいと言われてますが、諸説あります。



秋のどんぶり

新米の上に、ツヤツヤのサンマの照り焼きが乗った丼物です。

栄養豊富、値段もお手頃、素材から自分で見極めて作れるところも魅力ですね。

とりあえずサンマが2尾あれば、二人前の蒲焼き丼が作れますので、作ってみましょう!

サンマを開くのは意外と簡単です。



サンマの蒲焼き丼の作り方 (2人分)

【材料】

- サンマ…2尾
- 長ねぎ1本…3センチくらいに切る
- ご飯…2人前
- 切り海苔
- いり白ごま (又は粉山椒) 少々
- 小麦粉適量
- サラダ油…大さじ1

【下味調味料】

- 塩…1つまみ
- 酒…小さじ2

【タレの材料】

- 醤油…大さじ1と1/2
- みりん…大さじ1と1/2
- 酒…大さじ1と1/2
- 砂糖…大さじ1と1/2
- 水…大さじ1

＜作り方＞

- ①サンマの頭とワタを取って洗い、開きます。
- ②酒と塩をふりかけ、小麦粉をまぶしつけます。
- ③フライパンを熱して油を入れ、サンマを皮側から焼きます。皮側が色よく焼けたら裏返し、長ねぎを並べて一緒に焼きます。
- ④サンマとねぎを端に寄せて、キッチンペーパーで油と脂分を拭き取ります。
※油があるとタレが絡みにくいので拭き取ります。面倒なら、別の鍋でからめるといいでしょう。
- ⑤鍋肌からタレを注ぎ入れて煮立て、強火で煮からめます。手早く煮からめて照りを出して仕上げます。
- ⑥丼にご飯を盛り、切り海苔を散らし、サンマとねぎを盛ってタレをかけ、白ごまか粉山椒をふりかけます。



冷凍サンマを使う場合は、下味に醤油と生姜の絞り汁を足して15分ほど漬けてから、同様に作るとよいと思います。
サンマの代わりにイワシでも美味しく出来そうですね。

◇535kcal 塩分 2.9g (1人分)