

調理/高木 順子
(料理研究家、栄養士)
撮影/松島 均
スタイリング/大畑 純子
構成/野澤 幸代

さんまの揚げ漬け

カラッと揚げてコクもアップ
ごはんがすすみます



食事バランスガイド



1人分 379 kcal

塩分 1.2g

材料 4人分

- | | | |
|----------------|---|-----------------|
| さんま……………4尾 | A | しょうゆ……………大さじ3~4 |
| 塩・こしょう……………各少々 | | 酒……………大さじ2 |
| しし唐辛子……………12本 | | みりん……………大さじ1 |
| 生しいたけ……………6枚 | | 揚げ油……………適量 |
| 赤唐辛子……………1本 | | |

DHAパワーで脳も血管も元気に!

さんま



さんまには、血液の流れをよくして血管をしなやかにし、悪玉コレステロールを減らし、中性脂肪値を下げる働きのあるEPAやDHAがたっぷり。まさに、メタボリックの救世主なのです。DHAには記憶力を高める作用もあるので、子どもにもぜひ食べてもらいたいもの。血栓を防ぐEPAの働きとあわせて認知症の予防にも役立つといわれています。

作り方

- ①さんまは頭を切り落として内臓を抜き、きれいに水洗いして半分に切る。水けをふき、塩、こしょうをふる。
- ②しし唐辛子は皮に2~3カ所包丁を刺して穴をあける。しいたけは石づきを取り、半分に切る。
- ③赤唐辛子は種を取って小口切りにし、Aとともにバットなどに入れる。
- ④さんまの水けをふき、175℃に熱した揚げ油に入れてゆっくり揚げ、油をきって③に漬ける。続けて180℃に温度を上げ、②のしし唐辛子やしいたけを入れて手早く揚げて③に漬ける。10分ほど漬けて味がなじんでからいただく。

さんまの塩焼きごはん

さんまの香り漂う秋味ごはん

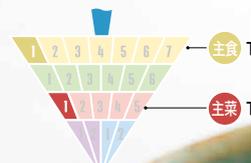
材料 6人分

- | | |
|------------|----------------|
| さんま……………2尾 | 塩……………小さじ1/3 |
| 米……………2合 | あさつき……………4~5本 |
| A | 水……………2と1/2カップ |
| | しょうが……………1かけ |
| | 塩……………小さじ1/2 |
| | しょうゆ……………大さじ1 |
| | 青じそ……………3~4枚 |

作り方

- ①米はといで水けをきり、炊飯器に入れてAを加えてざっくり混ぜ、30分ほどおいてから炊く。
- ②さんまは2つに切り、塩をふってグリルで焼く。頭を取って粗くほぐし、骨や内臓を取り除く。あさつきは小口切り、しょうがはせん切りにする。
- ③炊き上がったごはんにさんまをのせて5~10分蒸らし、あさつきとしょうがを加えてさっくり混ぜる。
- ④器によそい、青じそのせん切りをのせる。

食事バランスガイド



1人分 284 kcal

塩分 1.2g

