

サンマの蒲焼

材 料 (4人分)

- サンマ ……………4匹
- 小麦粉 ……………適量
- 醤油:砂糖:みりん ……適量(1:1:1の割合)
- 油……………適量

作 り 方

- ① サンマを3枚におろす。
- ② おろしたサンマは3等分に切り分ける。
- ③ サンマに小麦粉をまぶしておく。
- ④ フライパンに油を熱し、③を両面焼く。
- ⑤ 醤油・砂糖・みりんを入れ、照りが出るまで焼く。

プロが教える魚情報！

【由来】 体の幅が狭い、つまり長細い魚を意味する狭真魚(さまな)から来ていると言われています。また、背中が青紫で腹が銀色に輝く細長い形が刀を連想させ、秋に獲れる代表的な魚であることから秋刀魚という漢字で表されています。

【目利きのポイント】 魚体に光沢があり、目が澄んでいるもの。大きくて身に張りがあり、尾の方まで太っているもの。口先や尾の付け根が黄色くなっているものは脂が乗って美味しいと言われています。

作成:松山市

協力:愛媛調理製菓専門学校

松山市中央卸売市場水産市場運営協議会