

サンマのんにく煮

材 料 (4人分)

- | | | | |
|-------|---------|-----|------------|
| •サンマ | ……………4匹 | (A) | |
| •ニンニク | ……………3片 | 【 | •醤油・みりん・水 |
| •唐辛子 | ……………2本 | | ……………各大さじ4 |
| | | | •砂糖 |

作 り 方

- ① サンマは頭を落として、水洗いし、3cmほどに切り、耐熱皿に並べる。
- ② (A)にスライスしたニンニクと輪切りにした唐辛子を混ぜ①にかけ、ラップをしてレンジ(500W)で10分加熱する。
- ③ サンマに煮汁をなじませる。

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