

サンマのカレー風味南蛮漬け

◎ 材料 (2人分)

- | | | | | |
|--------|------|---|------|----------|
| 生サンマ | 120g | A | 酢 | 大さじ1 2/3 |
| タマネギ | 70g | | 砂糖 | 小さじ1 |
| ニンジン | 15g | | しょうゆ | 大さじ1 1/2 |
| ピーマン | 10g | | だし汁 | 大さじ1/2 |
| 赤トウガラシ | 1本 | | 酒 | 大さじ1/2 |
| カレー粉 | 小さじ1 | | | |
| 小麦粉 | 大さじ1 | | | |
| サラダ油 | 小さじ1 | | | |

◎ 作り方



① Aを沸かして冷やしておく。



② サンマは3枚におろし血合いを包丁で取り除き、しっかりと水気をふきとり半分にとっておく。



③ タマネギは薄切りにし、水にさらし水気をふいておく。ニンジン、ピーマンは千切りに、赤トウガラシは種を取り除き小口切りにする。



④ 小麦粉、カレー粉を合わせ、②のサンマにまぶし、サラダ油をひいて熱したフライパンでカリッと焼く。



⑤ ①と③の野菜を合わせた漬け汁に④のサンマを熱いうちに入れて漬け込む。



サンマはカリッと焼き、熱いうちにたれに漬けます。

1人前

エネルギー	271 Kcal
食物繊維	1.6 g
塩分	2.2 g



サンマのカレー風味南蛮漬け

ヘルシーごはん けんぜん 健美膳

19

文・レシピ・調理 石狩市食生活改善推進協議会



旬はおいしい！

た。

塩焼きもおいしいですが、今回のような南蛮漬け、かば焼き、シヨウガを効かせた竜田揚げ、サンマご飯もたっぷりの青じそとゴマをかけてといういろいろと楽しめます。サンマの時期になるとよく母が圧力鍋で骨まで柔らかく煮て食べさせてくれました。丸ごと食べることができて栄養たっぷりです。

旬のものは栄養価もおいしさも一段とアップ！俳句の季節にもなっているサンマを食べて一句いかがですか？

先日、「男性の料理教室」でサンマを使った料理を作りました。参加者の中に釣りが趣味という方がいて釣った魚は自分でさばくと聞き、三枚おろしをしていただきました。他の参加者の方からは、やんやの拍手、その後の調理も大いに盛り上がりま

塩焼きにして食べることが多いですが、必ず添えられている大根おろしには、サンマの焦げの部分の発がん性物質を分解する酵素が含まれているため、合わせて食べることは、理にかなっていると言えます。

青魚を代表するサンマには、必須アミノ酸をバランス良く含んだ良質のタンパク質や鉄分、ビタミンA、D、E、カルシウムなどの栄養素の他、血液をサラサラにするEPA、中性脂肪や悪玉コレステロールを減らす効果のあるDHAも豊富に含まれています。

今回は私も大好きなサンマを使った、一皿。秋を代表する魚のひとつで「秋刀魚」と表記するようになったのは、大正時代に入ってからです。