



旬のサンマを いろんな食べ方で 召し上がれ

ごんえいまる びよるうちょう
第21 権栄丸 漁撈長
よしだ かつ ひさ
吉田 克久さん

「出航後は3、4カ月の漁期になり、北海道からサンマを追いかけて約3,700キロメートル以上航海します」と話すのは吉田克久さん。吉田さんは漁師である父親に憧れ、高校を卒業後、漁師仲間の船で修行。現在第21権栄丸漁撈長（※1）を務めています。

「目が澄んでいて身の硬いものが新鮮です。新鮮なサンマは尾の方を持つとピンと立ちます。おすすめは刺身となめろう（※2）。三枚におろしてすき焼きの肉代わりにしたり、サンマを油で揚げてマリネにしても美味しいですよ」
「美味しいサンマを皆さんに食べてもらうため、今年も頑張つてたくさん獲つてきます！」

※1 漁撈長…漁場・漁法などの選定から航海の権限を持ち、漁獲作業の指揮をとる重要な役割。
※2 なめろう…新鮮な魚をたたいて、粘り気を出し、調味料で混ぜたもの。

〈サンマの宅配などに関するお問い合わせ先〉
小名浜機船底曳網漁業協同組合 電話0246(54)6121



ふくしまブランド探訪 サンマ (秋刀魚)

日本近海の暖流域から寒流域を大きな群れで回遊するサンマ。旬のサンマには上質な脂がのっており、悪玉コレステロールを減らすDHA(ドコサヘキサエン酸)を多く含んでいます。

ピンと
身が締まったのが
新鮮だよ!

サンマの変わり衣の てんぷら

「食卓に彩りを」と考えたレシピです。梅の「赤」と大葉の「緑」が、見た目と味のアクセントになっています。

ワンポイント

梅に塩分があるのでそのまま食べてください。レモンを絞るとさっぱり味に。

材料 (2人分)

サンマ…2尾
かりかり梅…15g
(種を取った分量)
大葉…3~4枚
てんぷら粉…50g
水…80ml
レモン…適宜

調味料

塩・こしょう
(サンマの下味)…少々
酒(サンマの下味)…少々
サラダ油(揚げ油)…適宜



作って
みよう!

作り方

- ①三枚におろしたサンマを食べやすい大きさにカットする。塩・こしょうをして酒をふりかけたら、冷蔵庫に約10分入れる。
- ②かりかり梅は種を取ってみじん切り、大葉は粗みじん切りにする。
- ③ボウルにてんぷら粉と水と②を入れて、混ぜ合わせる。
- ④①に打ち粉(てんぷら粉・分量外)をしてから、③にくぐらせて180度に熱した揚げ油で揚げる。
- ⑤器に盛り付け、カットしたレモンを添えればでき上がり。

レシピ考案者 しげや ちえみ レシピのご応募
ありがとうございました!
渋谷 智恵美さん(須賀川市)

レシピ
大募集!

次号は
「紅御前
(ニンジン)」。



「ふくしまブランド探訪」では、皆さんが考えたオリジナルレシピを募集しています。今回は、ニンジンのレシピを大募集! ふるってご応募ください。

応募方法

郵便はがきに、住所・氏名・年齢・電話番号・2人分のレシピの材料と作り方、一言コメントをご記入の上、下の宛先までご応募ください。採用された方には、「紅御前」やおいしい特産品などをセットでプレゼントする予定です。

郵送先

〒960-8670 県庁 広報課
「ふくしまブランド探訪 レシピ」係
お預かりした個人情報は、記事や取材などにのみ使用いたします。

メール・ファクス
もOK!
11ページを
ご覧ください。