

いばらきの海の幸
おいしく食べciao!

サンマ
調理時間：約15分

サンマ「ネギ巻焼と皮・わた焼」



ここが👍

鮮度の良いサンマはアラも美味。肴3種を同時に仕上げました。



材 料（2人前）

サンマ	2尾	塩	少々
長ネギ	1/3本		

1. 柵取りしたサンマを長ネギに巻き、楊枝で留めて軽く塩を振ります。



2. 皮と内臓を分けてホイルに乗せ、軽く塩を振り、1のネギ巻と共にグリルで両面弱火で返しながらかげ目が付くまで焼く（約9分）。



3. 内臓のほろ苦さは酒飲みには絶品の肴ですが、鱗が入ると口中に残って台無しになってしまうので、注意して除去します。

鱗はのど元にある胃袋付近に集中しており、青緑色をしているので分かります。



【ひとくちメモ】

サンマ体表の黒いキズ

スーパーなどでサンマを買うと、体表に黒く丸いキズが見られることがあります。これはサンマウオジラミというカイアシ類（甲殻類）による噛み跡です。多くは漁獲から水揚げまでに脱落してしまうため、本体を確認できることは稀です。

平成27年はこのサンマウオジラミによる丸いキズがある魚体が例年より多く見られました。

このほか、黒いヒジキ状のものが付着していることがあり、こちらもサンマヒジキムシというカイアシ類で、脱落した跡が黒斑として表面に残ります。

なお、いずれも人体への影響はありません。

