

# サンマともち麦の炊き込みごはん



## 「サンマ」

秋の味覚の代表格、サンマ。漢字では「秋刀魚」と書きますが、多くの海域で漁獲が解禁となる8月中旬ごろから市場に出回るようになり、旬は9月以降です。

栄養面で考えると、サンマは青背の魚の代表格として EPA や DHA などの不飽和脂肪酸に注目されます。

EPA・DHA は牛や豚などの肉にはほとんど含まれず、人間の体内では合成することもできませんが、血液をサラサラにする（血栓をできにくくする）働きがあり、脳血栓や心筋梗塞などの生活習慣病の予防効果が期待できます。ただしサンマの栄養面のメリットはこれら魚油のみにとどらず、良質なたんぱくやビタミンも豊富。食卓に積極的にのせていきたい食材です。

### ●作り方

- ①サンマに塩、酢を振って10分おき、グリルで焼く。
- ②炊飯器に米、もち麦、昆布だし、薄口しょうゆを入れてさっと混ぜ、サンマをのせて炊く（写真）。
- ③炊き上がったサンマの骨をとって身を粗くほぐして、ごはん混ぜ、器に盛り、小ねぎをちらし、スタチまたはカボスを添える。

### 1人分

エネルギー  
**378**  
kcal

塩  
**1.4**  
g

### ●材料（2人分）（作りやすい分量・6人分）

サンマ	2尾
（頭を落として2～3等分にし、内臓を除く）	
塩	小さじ1/2
酢	大さじ1/2
米	2合
もち麦	1合
昆布だし	3と3/4カップ
薄口しょうゆ	大さじ1
小ねぎ	1本（小口切り）
スタチまたはカボス	3個（半分切る）



### もうひとつ皿



### きのこのアンチョビー風味のホイル焼き

さっぱりした味わいのきのこに、アンチョビーを使ってコクの深い味わいをプラスしたひとつ皿です。

### ●材料（2人分）

しいたけ	4枚	パプリカ(赤)	1/4個（細切り）	塩	小さじ1/5
（軸は裂き、傘は7ミリ厚さに切る）		にんにく	小1かけ（薄切り）	カットレモン	2切れ
まいたけ	1パック（ほぐす）	アンチョビー	2切れ（刻む）		
しめじ	小1パック（ほぐす）	オリーブ油	大さじ1		



### 1人分

エネルギー  
**90**  
kcal

塩  
**1.1**  
g

### ●作り方

- ①レモン以外の材料をすべてあえて、アルミホイルを二重にして包み、魚焼きグリルで焼く。
- ②レモンを添えていただく。

料理制作／牧野直子（管理栄養士）  
スタイリング／宮沢史絵 撮影／愛甲武司