

いわきの気候風土が生んだ サンマのみりん干し

サンマの加工一筋
マルデンタ

みりん干し

干すのに最適な条件と
なります。

いわきの気候と地形 に適した みりん干し

いわきでは昭和22年ごろからサンマの漁法が変わり、漁獲量が上がりました。加工品の製造が増えたのもその頃です。関西では一般的だったみりん干しのつくり方を、いわきに移り住んだ人が伝えたところで、当時はイワシでつくられていきました。やがてサンマを使うようになり、製造方法も改良されてきました。

みりん干しの生産が盛んになった背景には、いわきの気候風土と独特的の地形があります。特に小名浜ではまだ全体が南側に向いており、北側には、みりん干しがあります。冷凍技術が発達した近年では、みりん干しに最適なサンマ

手間ひまかける 伝承の味 調味料にもこだわり

みりん干しの材料となるサ

ーナーは、脂がのついているものを選びます。脂があると少しの味をしみ込ませにくいため

が必要ですが、身が硬くならぬ良さがあります。冷凍技術が進歩した今は、天ぷらや卵巻きにして食べられる方法もあります。



1枚手作業で行っています
を仕入れ
たら冷凍保
存しておきます。
がタレがよくしみ込みます。
開いたサンマを特製のタレ
に一週間漬けこみ、旨みをゆ
っくりと浸透させます。タレ
は各社こだわり
があり、独自の
ブレンドで煮詰
めたものです。
みりん干しは、
さつと焼いて食
べる方法のほか
に、天ぷらや卵
巻きにして食べ
る方法もおすす
めです。

サンマの酢洗い

【材料】4人分

食 材 /サンマ(1匹)・大根(100g)・おろし生姜(1かけ)・カボスまたはレモン

調味料 / 塩・酢・砂糖(各適量)

アレルギー物質 / 酢

*一般的な酢などは「小美」が入っています。
米酢ですと「小麦」が入っていないことが多いです。

【つくり方】

- サンマを3枚におろす(下記参照)。
- おろしたサンマを1.5cmの幅に斜めに切る。
- ボルに2を入れ、塩をしきりふってよくかき混ぜて塩を馴染ませ、冷蔵庫に10~15分おく。
- 大根をおろして、塩・砂糖・酢で味をつける。
- 冷蔵庫からサンマを取り出し、酢を入れて洗うようにし、ザルにあける。
- サンマを器に盛り、4の大根おろし、おろし生姜、カボスなどのスライスを添えて出来上がり。



田町 平安・料理人
鈴木伸明(すずきひであき)さん

和食を主とした創作料理店「田町 平安」代表。
四季折々の旬の食材「和」の目線を生かしつつ、新たな視点も加えながらメニューづくりをしています。

田町 平安 電話: 0246-21-0121
いわき市平字田町4 大貞ビル2F



「いわき行成島県沿岸漁業」は、漁船を水揚げする港を決めるための組織であります。カツオやサンマのようないく遊魚は、漁場と产地の全線を走ります。カツオも同じく回遊魚で、夏から秋にかけて、漁場は北から南へ移動します。秋に北から南へ移動するのが戻りカツオです。水揚げした漁港が产地となるのはサンマとの同様です。カツオやサンマのようないく遊魚は、漁場と产地の全線を走ります。カツオも同じく回遊魚で、夏から秋にかけて、漁場は北から南へ移動します。秋に北から南へ移動するのが戻りカツオです。水揚げした漁港が产地となるのはサンマとの同様です。カツオやサンマのようないく遊魚は、漁場と产地の全線を走ります。カツオも同じく回遊魚で、夏から秋にかけて、漁場は北から南へ移動します。秋に北から南へ移動のが

れる小名浜港！試験操業中

サンマの栄養と効能

血液サラサラのEPAや 脳の栄養DHAが豊富

魚の中でもタンパク質のバランスがいいのがサンマです。タンパク質は粘膜の材料になるので、風邪やインフルエンザ対策にもなり、秋にはぜひ食べていただきたい食材です。また、血液をサラサラにするEPAや、脳細胞の成長を促し、活性化させるDHAも豊富です。

おスメの食べあわせ

カルシウム吸収アップのお酢 大根おろしでさっぱりスッキリ



今回おすすめする「サンマの酢洗い」は、お酢がサンマの生臭みを消してくれるだけでなく、サンマのカルシウムを吸収しやすくなる食べ合わせです。大根おろしはビタミンCがたっぷり。消化酵素ジアスターも豊富なので、サンマのタンパク質を分解し、効率よく栄養素をとることができます。大根おろしは胃もたれの改善にもいいので、内臓が疲れているなと感じたら、ぜひ食べてみてくださいね。

中村 寛子さん



(なかむらひろこ)
上級食育指導士、栄養士、調理師、薬膳コーディネーターなどの資格を持ち、がん予防料理教室、スポーツ栄養教室、ナチュラルヘルシーケッキングなど多彩な講座の講師を務めています。

サンマの酢洗い

『サンマの酢洗い』は、サンマ本来の味を楽しめる究極のサンマ料理だと思います。酢でしめるのではなく「洗う」ということがポイントですね。調味料は酢と塩だけで、サンマの香りやうまみをうまく引き出す調理法だと思います。この酢洗いは、生で食べられる魚だったらいろいろと試してみたい調理法ですね。シンプルながら奥が深い日本料理の世界を感じる一品だと思います。私はこの料理から、自転車で出かけていく範囲で手に入るような、身近な食材で料理をつくることの大切さを改めて感じました。

Hag'frans料理店シェフ
農林水産省 料理マスター
萩 春朋さん (はぎはるとも)

福島県の食材、文化への普及に取組み、「料理マスター」2014として農林水産省より顕彰されました。さらに、福島県の食材の魅力を発信するため、料理教室も積極的に行っています。