

今夜の食卓をもっと楽しく豊かにする「旬」と「日本酒」!

秋魚・サマを 10倍おいしくする オトナの裏ワザ!



ともだあきこ
お酒と食のホームドクター 友田 晶子 監修

〈友田晶子プロフィール〉

日本酒では「嗜酒師」、ワインでは「シニアワインアドバイザー」、さらに「テーブルマナー講師」「料飲接遇サービス士」「チーズプロフェッショナル」「裏千家小習い免許」等の数々の資格を取得。現在、セミナー講師、イベント企画プロデューサー、酒販・料飲店コンサルタント、エッセイストと、様々な分野で活躍し、全国を飛び回っている。

「All About Japan」の日本酒ガイド (<http://allabout.co.jp/gourmet/sake/>) は、分かりやすいと好評。著書に「女とお酒のいい関係」(小学館文庫)、「いつのまにやらワインが職業」(新潮社)等がある。

なぜ秋にサンマがいいのか？

夏の疲れを吹き飛ばし、冬に向かう体をつくる！

収穫の秋、実りの秋とも言われるこの季節は、自然の恵みが豊富であり、まさに日本の秋は豊饒そのものと言えます。そして秋が旬の食材は、穀類・豆類・キノコ類・脂ののった魚類など、旨味が豊富で栄養価も高い食材ばかり。中でも特にサンマは、江戸時代には「サンマが出るとアンマがひっこむ」と言われたほど栄養満点の庶民的な魚。高タンパク・高脂肪で滋養強壮にも効果がある旬のサンマは、夏の疲れを吹き飛ばし、これから寒い冬に向かう体をつくっていくのにまさにピッタリの秋の食材の代表格と言えるでしょう。



サンマの栄養成分と効果は？

滋養強壮に効果！
血液サラサラで生活習慣病の
予防にも！

サンマは、栄養成分的には良質のタンパク質、脂質、カルシウム、鉄、ビタミンA・B群などを豊富に含んだ、高タンパク・高脂肪で滋養強壮に効果のある魚。また、血液をサラサラにして生活習慣病の予防に効果的なDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなどは、抜群の含有量です。さらに血合いの部分には精神安定や貧血の改善に働くビタミンB12、鉄分がタップリです。また、サンマが高脂肪と聞くと肥満の心配をされる方も多いようですが、魚の脂（不飽和脂肪酸）は肉の脂（飽和脂肪酸）と違って肥満の原因にはならず、血中のコレステロールを減少させ、動脈硬化を予防する働きもあるのです。



失敗しないサンマの選び方！

ポイントは「背で見る」とこと
「尾ビレ」の付け根の色！

サンマなどの青魚は鮮度が命。鮮度が落ちれば味も栄養価も半減してしまいますので、いかに新鮮なものを選ぶかがポイント。一般的には、まず目が澄んでいて濁りがなく、透明な膜で覆われるんで見え、目玉そのものに張りがあれば鮮度がよい証拠です。また、ウロコがしっかりしており体全体に光沢があり、腹のあたりの締まりがあるものや、尾に張りがあるものが新鮮です。さらに可能であればエラの中を確認してみることもオススメです。茶色くなっているものは鮮度が落ちている証拠。新鮮な魚はピンクがかった赤色をしています。そして特にサンマ選びのポイントは「背で見る」とこと「尾ビレ」。背中側から見て太っているもの、尾ビレの付け根が黄色いものなどが脂ののって美味しいのです。

注 魚は、温度のあまり低くない家庭用の冷凍庫で冷凍しても、あまり長くはもちません。特にサンマなどの青魚は冷凍庫でも傷み易く、せっかくの栄養価が台無しになってしまう、それどころか脂が酸化して有害物質に変質してしまうこともあるのです。



ご家庭でカンタン!ウマイ!サンマの塩焼きのコツ!

七輪かセラミック網か
テフロンフライパンで!

旬のサンマと言えば何と言っても塩焼きでしょう!そしてサンマの塩焼きと言えば、風情から言っても七輪を使って炭火で焼くのが最高!最近は比較的安価に七輪が手に入りますから、是非常備したいものです。ただし大量の煙と臭いが出ますので要注意。庭やベランダのある家庭でも、住宅密集地では控えた方が無難でしょう。そこで、近所迷惑にならず、ご家庭でカンタンに美味しくサンマの塩焼きができる方法を二つ伝授しましょう!

まずは下準備

- ①サンマを水で洗い、包丁で軽くウロコを取り、ふきん等でサッと水気を拭き取ります。
- ②軽く塩を振り、冷蔵庫で20～30分位寝かせます。(浸透圧作用で余分な水分や臭みを取り、身を引き締めます。)
- ③焼く前に中骨に沿って表裏に包丁を入れておくと、熱が中まではやく通り、調理時間短縮になります。

セラミック網で

- ①サンマの水分を拭き取り、半分に分けて串を打ち、塩を振ります。
- ②コンロにブロックなどを置いて遠火にし、火力は中火の強位にして、セラミックの網の15cmほど上でじっくり焼き上げます。ちなみにブロックと串を使って網から離して焼くのは、網の上で焼くと美味しい皮の部分が網にくっついて取れてしまうからです。この焼き方なら15～20分位と時間は少しかかってしまいますが、表面が焦げにくく中までじっくり焼けるのです。どうしても急ぐ場合は、サンマの上にアルミホイルをのせれば半分位の時間で焼き上がりです。ただし煙は出やすくなりますので注意しましょう。※たまにセラミックの網の上に脂が落ちて火がついてしまうことがあります。そういう場合は霧吹きを用意しておき、水鉄砲のように火に向かって水を飛ばせば容易に火を消すことができます。



テフロンのフライパンで

- ①直径30cm以上の、サンマがそのまま取まるくらいの大きめのテフロン加工のフライパンを準備します。
- ②サンマの水分を拭き取り、控えめに塩を振ります。七輪やコンロなら脂と一緒に塩が落ちるので強めに塩をしますが、この場合はどこへも塩が落ちないので、控えめにします。
- ③フライパンには油など何もひかず、そのままサンマを焼きます。まずは弱火で、中までじっくり熱を通し、最後は中火の強で。フライパンがテフロン加工ですし、サンマ自体からも脂が出ますから、そのまま焼くだけでOKなのです。サンマからジワ〜と脂が出てきたら中火の強に火力を上げ、両面がしっかりと焼けたら出来上がりです。この方法なら煙も臭いもほとんど出さずに、美味しいサンマの塩焼きが楽しめます。





サンマの塩焼き・盛りつけと付け合わせのコツ!

盛りつけは左頭で、
柑橘類は直接サンマに!

盛りつける時によく迷ってしまうのが尾頭の向き。箸で食べやすいように左頭で盛りつけるのが正解です。そのため左頭にした場合の側から先に焼いた方がいいのです。その方が脂の滴りのシミが付かず、見た目が美しくなります。そして付け合わせには柑橘類と大根おろしが欠かせません。柑橘類に何をを選ぶかは好みで。ユズ、スダチ、カボス、レモンなど、いろいろ試して自分の好みを探してみるのもいいでしょう。また、大根おろしは最初から水分を多く含んでいますが、あまり強く絞ってしまうとカスカスになって美味しくありません。また醤油は直接サンマにかけるとどうしてもしょっぱくなりすぎてしまいますから大根おろしにかけの方が無難。これにさらに柑橘類の汁をかけると大根おろしが流れてしまい箸にもかかりにくくなってしまいます。ですから柑橘類は直接サンマにかけて、醤油は大根おろしにかけるといのがおすすめです。また、あらかじめ大根おろしに醤油とほんの少量の味醂を混ぜ合わせて「染めおろし」をつくっておき、これを盛りつけるという方法もあります。

これなら醤油をかけすぎて大根おろしが流れてしまうという失敗はありません。



塩焼き以外の美味しいサンマ料理!

蒲焼き、竜田揚げ
時雨煮、酢のもの
酒蒸しにも!

旬のサンマは安くて美味しく栄養も豊富!脂ののった鮮度のよいサンマは、やはり塩焼きにしてハラワタまでいただくのが一番ですが、いつも塩焼きばかりでは飽きてしまいます。しかし塩焼き以外のサンマ料理と言われても、なかなか思いつきませんよね。実はサンマは蒲焼きや竜田揚げや時雨煮にしても美味しいのですが、今回は酢のものと酒蒸しをご紹介します!

サンマの菊花じめ

●材料(4人前)

サンマ(生食用)1尾・塩適宜
甘酢(酢30ml・水30ml・砂糖15ml)
菊花1/4パック・酢5ml
合わせ酢(だし45ml・酢15ml・みりん10ml・醤油5ml)

●作り方

- ①サンマを三枚におろし、腹骨を取り、強めに塩を振って2時間以上おき、その後甘酢に漬けておく。
- ②サンマの薄皮をむき、2cm程の厚さに斜めそぎ切りにする。
- ③たっぷりのお湯に酢(5ml程)を入れ、菊花をサッとゆで、冷水にとって、水を絞る。
- ④冷やしておいた合わせ酢に、サンマと菊花を加えて和える。

サンマの酒蒸し

●材料(4人前)

サンマ4尾・玉ネギ1/2個・エノキダケ1袋・青ジソ5枚
日本酒120ml・バター50g・レモン1/2個・塩適宜・コショウ適宜

●作り方

- ①サンマは頭を取り、ワタ抜きをして洗い、半分に切る。
- ②玉ネギは薄めの半月切りにし、エノキダケは根元を取っておき、青ジソは縦の千切りにし、それらを4等分しておく。
- ③アルミホイルにバターを少量ゆり、玉ネギ、サンマ、エノキダケ、青ジソの順に重ねて置く。少量の塩とコショウを振り、残りのバターをかけ、それらの上から日本酒をかける。
- ④アルミホイルの四方をつまみ、香りが外に出ないように包み、鍋に並べて、包みの半分程の高さまで水を注ぎ、フタをして火にかける。約7~8分程度蒸す。
- ⑤器に盛り、レモンを添える。



サンマ料理をさらに美味しく!

秋ならではの
「ひやおろし」で
ウマさ倍増!

サンマ料理をさらに美味しく楽しくする裏ワザは、この時期旬の日本酒と合わせること。中でも秋しか飲めない旬の酒である「ひやおろし」は、ほどよく熟成した旨味たっぷりのリッチな味わいを持っており、サンマの風味をさらに倍増させてくれます。特にサンマの塩焼きの場合、実はハラワタが最も美味しく栄養価も高いのですが、苦手な方が多いもの。そういう方でもサンマの身に少しずつハラワタをからめて、「ひやおろし」と交互にチビチビ飲れば、これはもう絶品!!ハラワタの苦味が口中で得も言われぬウマさとなって膨らんでゆきます!これまでサンマのハラワタを捨ててきた方は、そんな人生をおおいに後悔することでしょう。そしてさらに「ひやおろし」がサンマの効用も増進させてくれますから、この組み合わせで寒い冬に向かう体づくりはバッチリです!

※「ひやおろし」とは?…冬期に寒造りされる日本酒は、一度だけ加熱処理し貯蔵され、夏場を越え、秋風が吹く頃になると熟成して旨味たっぷりの味わいになります。これをそのままの状態では加熱処理を行わず瓶詰めしたものを「ひやおろし」と言い、昔からツウの間では、最も美味しい日本酒として大変珍重されてきた、秋しか飲めない、まさに旬の幻の酒なのです。



サンマ料理を、さらにさらに美味しく!

「菊花酒」「月見酒」
「紅葉酒」「夫婦酒」を
楽しむ!

さらにさらに、美味しく楽しく味わう裏ワザは、この時期ならではの旬のイベントや自然の季節感とともに味わうこと。まずは「菊花酒」などはいかがでしょう。9月9日は五節句のひとつ「重陽の節句」ですが、この日に菊の花びらを酒盃に浮かべて飲めば、延命長寿が叶うと言われていました。次は「月見酒」。縁側やベランダで風流に中秋の名月を愛でながら、旬のサンマを肴に「ひやおろし」を飲めば、「よくぞ日本人に生まれけり!」です!次に「紅葉酒」。錦のように美しく紅葉する秋の山中で、紅葉狩りを楽しみながら旬のサンマを肴に一杯飲めば、秋の自然の恵みが全身に広がってゆきます。そして「夫婦酒」。11月22日は「いい夫婦の日」。こんな日くらいは夫婦水入らずで差しつつ差されつつ。旬のサンマと「ひやおろし」で、仲良く隣り合って座り、色っぽく「夫婦酒」を楽しみましょう。このように旬を楽しめば、あなたの人生はもっともっと、健康で楽しく豊かになりますよ!



秋魚・サンマ料理を抜群に 美味しくするオススメの「日本酒」

【司牡丹ひやおろし純米原酒】

〈酒質〉ひやおろし純米原酒
 〈アルコール度〉18度以上19度未満
 〈日本酒度〉+7
 〈酸度〉1.6 **要冷蔵**
 〈原料米〉山田錦・松山三井
 〈精米歩合〉65%
 〈容量〉720ml・300ml

冷やして
or
常温で

〈特徴〉
 新春に搾られた純米酒の生酒を、一度だけ加熱処理して酒蔵内にて貯蔵熟成。夏を越し、秋風が吹く頃、旨味たっぷりの味わいとなった酒を原酒のまま、加熱処理を行わず瓶詰めしました。秋しか飲めない貴重でリッチな味わいをお楽しみ下さい。

秋の
旬の酒!
(秋季限定品)



【秀麗司牡丹・純米吟醸原酒】

〈酒質〉純米吟醸原酒
 〈アルコール度〉17度以上18度未満
 〈日本酒度〉+5
 〈酸度〉1.6
 〈原料米〉山田錦・北錦
 〈精米歩合〉60%
 〈容量〉720ml

〈特徴〉
 しっかりとした芳香性を持ち、竹のように真っ直ぐかつしなやかで丸味のある味わいが、口中で膨らんでゆきます。



【山麩純米酒かまわぬ】

〈酒質〉山麩仕込み純米酒
 〈アルコール度〉15度以上16度未満
 〈日本酒度〉+7
 〈酸度〉1.9
 〈原料米〉永田農法・高知県産山田錦
 〈精米歩合〉65%
 〈容量〉720ml

常温で
or
ぬる燗で
(40℃程度)

〈特徴〉
 高知県唯一の、昔ながらの伝統的な造りである山麩仕込み。その幅のある旨味とやわらかな酸味は、ぬる燗には最適と言えます。さらに何年も熟成にも耐え得る力強さも持ち合わせています。

※「永田農法」とは、水田照喜治先生が開発した最高品質の野菜や果物を育てる農法。農業に純ちろん、肥料や水までも少量しか与えず、植物本来の生命力を引き出す自然な農法です。



【豊麗司牡丹・純米酒】

〈酒質〉純米酒
 〈アルコール度〉15度以上16度未満
 〈日本酒度〉+5
 〈酸度〉1.5
 〈原料米〉山田錦・北錦・アケボノ
 〈精米歩合〉65%
 〈容量〉1,800ml・720ml・300ml

〈特徴〉
 艶のあるふくよかな香りと、なめらかで豊かな旨味を持つ。口中で膨らむ豊かなコクがありながらも後口のキレの良さも併せ持つ、土佐を代表する淡麗辛口純米酒。



●お酒のデータは酒造年度によって異なります。表記のデータは平成14年度のものです。

あなたの人生を、さらに健康で
楽しく豊かにする情報紙

無料進呈!

書店では販売していません! 今スグ、お申し込みを!

人生をさらに健康で楽しく豊かにしたいあなたに、ワクワクする旬の酒・食・文化マガジン「土佐発・オトナノ御馳走」(隔月刊)という情報紙を、最新号より無料進呈いたします!

お申し込み方法はカンタンです。下記、司牡丹酒造宛に「オトナノ御馳走希望」として、おハガキかFAXかE-mailにてお申し込みいただくだけです。忘れる前に今スグ、お申し込みを!

※誠に申し訳ございませんが、当情報紙の進呈は、20歳以上の方のみに限らせていただきます。



〈発行者〉 司牡丹酒造株式会社

〒789-1201 高知県高岡郡佐川町甲1299
TEL:0889-22-1211 FAX:0889-22-4116
E-mail:ainet@tsukasabotan.co.jp
URL:http://www.tsukasabotan.co.jp

★注意!

- 飲酒運転や未成年の飲酒は法律で禁止されています。
- 妊娠中の方やアルコール分解酵素のない方は飲酒を避け、またその方への飲酒の強要も避けましょう。
- 飲み過ぎは、健康を損なうおそれがありますので注意しましょう。
- 大人の常識として、飲酒マナーを守りましょう。

あなたの人生を、もっともっと健康で 楽しく豊かにする秘訣!

お酒と食のホームドクター
友田 晶子

話題の「スローフード」と同義で、日本には「身土不二(しんどふじ)」という言葉があります。これは体と風土は同根、つまり日本人なら日本の伝統食中心の食生活が健康の秘訣ということです。そして、海外では日本発の商品が注目されていますが、これらにはどれも「季節感」が反映されています。実は「季節感」というのは、日本独特の文化や商品を生み出す土壌なのです。四季の美しい、旬の食材に恵まれた日本に生まれて、この豊かさを知らずして何の人生でしょう。つまり、食卓に「身土不二」と「季節感」を取り入れることこそ、私達の人生をもっと健康で楽しく豊かにする秘訣なのではないでしょうか。

そして私達大人には、さらに人生を健康で楽しく豊かにする秘訣があります。それはお酒を取り入れること。お酒は、適量飲酒が健康の秘訣と言われ、その楽しさを知らないとなんかの半分を捨てているとも言われ、人間関係の潤滑油でもあります。そして身土不二はもちろん、季節感のあるお酒は日本酒だけです。日本酒には、春の花見酒、夏は滝見酒、秋は月見酒、冬は雪見酒と、季節を楽しむ習慣があり、さらにお酒自体にも旬があります。春は薄にごりの霞酒、夏は生酒、秋は冷やおろし、冬は搾りたて新酒や燗酒という具合で、その上これら旬のお酒は、旬の食と見事な相性を示すのです。他のお酒にこのような季節感や旬があるでしょうか?季節感や旬は、唯一日本酒のみに与えられた特徴なのです。

日本の美しい四季を愛で、旬の豊かな食を味わいながら、さらにその季節ならではの旬の日本酒を楽しむという人生を知った人は、そうでない人の何倍も健康で楽しく豊かな人生をおくることができると言えるでしょう。そして、皆様のそんな人生のお手伝いをするからこそ、日本酒の蔵元に与えられた使命なのです。