



平成28年度は、食材の無駄をなくし、ごみを減らすための調理法を

東京聖栄大学・東京聖栄大学附属調理師専門学校にご協力いただき、連載しています。

今回は、秋の魚の代表「さんま」をテーマに、捨ててしまいがちな「骨」や「頭」を食べ切る方法をご紹介します。

### ☆さんまはなぜ丸ごと食べられるの？

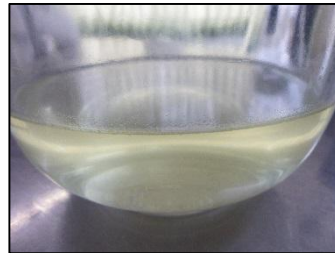
さんまは、きちんと火を通せば内臓まで食べられることで有名です。それは胃が無く、食道から腸が直接つながっているため、消化中の物がほとんど残っていないからです。



残った骨を食べるには揚げて骨せんべいにするのが簡単ですが、今回は、それ以外のレシピをご紹介します。

### ☆レシピ1～さんまのだし汁～

1. 頭からえらを除いて中骨と共に弱火で香ばしく焼き、一度湯通しします。
2. 1尾分に200ccの量を目安に水から火にかけます。
3. 沸騰したら弱火にして、アクを取りながら約20分経ったら、こし布でこします。
4. 味噌汁や澄まし汁、南蛮付けの付け汁等、様々な料理に利用できます。



だしを取った後の骨や頭も再度火にかけて乾かすことでふりかけにすることができます。

### ☆レシピ2～さんまのふりかけ～

1. だしを取る時と同様に香ばしく焼きます。
2. ミキサーやフードプロセッサ、すり鉢などで粉末にします。
3. 出来上がった粉末を煎り、さんま1匹あたり小さじ1/2程度の醤油を加えます。
4. 一味唐辛子やごま、青のり等をお好みで加えて完成です。



冷蔵庫で保存し、3日を日目に食べ切りましょう。



### 非常食の日常での使い方 ～ビスケットのフレンチトースト風～

8月号では、月に1～2回非常食を食べる日を設けて、食べたらずみ足すことで消費期限切れなどを防止できる「ローリングストック法」についてご紹介しました。そこで今回は、非常食として代表的なビスケットを使ったレシピをご紹介します。

#### ○ 材料(5人分)

- 非常用ビスケット 75g
- 卵 1/2個
- 砂糖 20g
- 牛乳 150ml

1. 卵、砂糖、牛乳を混ぜ合わせてビスケットを浸し1晩置きます。焼く30分程度前に、表裏を返します。
2. フライパンに適量の油を敷き、弱火でじっくりとおいしそうな色になるまで両面を焼きます。
3. お好みで粉砂糖やアイス、フルーツ、メープルシロップ、はちみつなどをトッピングして完成です。



ビスケットを乾パンにしても同様につくることができます。