



サンマのポーポー焼き

2026/9/19 (土)
夢市コラボ



写真：いわき常磐ものホームページより

材料（2～3人前）

サンマ… 6尾
ねぎ… お好みで
しょうが… お好みで
みそ… お好みで
油… 適量
キャベツ（千切り）… お好みで

作り方

- 1.さばいたサンマを包丁でぶつ切りにしてこまかくたたく
- 2.ねぎとしょうがはみじん切りにする（しょうがはチューブでも可）
- 3.たたいたサンマを、みじん切りしたねぎとしょうが、みそをまぜあわせ、形をととのえる
- 4.フライパンに油を引き、最初は強火で焼き目がついたら中火で中まで火を通す
- 5.千切りキャベツともりあわせて完成！

「サンマのポーポー焼き」について

「サンマのポーポー焼き」は新鮮なサンマのすりみにみそ、ねぎ、しょうがなどをまぜてハンバーグ状にして焼いた料理です。

「ポーポー焼き」という名前は、漁師が船の上で料理する際に、サンマの脂が炭火に落ちてポーポーと炎が立ったことに由来する説など、諸説あります。

福島市内の飲食店で提供されているほか、スーパーや海産物専門店において販売されており、手軽に食べられています。

市内の公立の小・中学校の給食の献立としても提供されており、人気のメニューです。

いわき常磐もの



ポーポー焼きの歌





サンマをさばいてみよう！

さばきかた

いちばんカンタンな塩焼きは、真水で流したサンマの水気をふいて、塩をふってそのまま焼くだけ！ ですが……内臓の苦みが苦手な人は、おなかを切ってエラと内臓をとってからでもいいでしょう。ハサミでおしりの穴からアゴまで切って、水で流しながら血合いとエラをとる。水気をふけば、そのまま、おさしみづくりに進むことができます。

①頭を落として3枚におろします。



②反対側も身をとって3枚に。



③あばら骨を引いてから、頭側の背中部分の皮を指先か爪先で押さえて、包丁で皮1枚を残して引きます（おさしみの場合。焼く場合は皮も食べちゃおう！）。



教えて！ハヤタケ先生！

Q.アニサキスは大いじょうぶ？

A.解凍サンマは冷凍済みなので、鮮度が良ければ即さしみOKです！
生の場合は、心配なら3枚におろしてから一度冷凍しましょう。

Q.ウロコはありますか？

A.棒受け網の中のおしくらまんじゅうで、ウロコはほぼとれています。
ほかのサンマがのみこんで、内臓の中にためることがあります。

Q.サンマのおなかの丸い穴は？

A.サンマヒジキムシがくっついてたあとです。
見かけたらとる程度で、そこまで気にしないでだいじょうぶです。

ホームページも
参考にしてね！

