

Pacific Saury *Kabayaki***Ingredients** (four servings)

2 Pacific sauries (sashimi-grade, filleted)\*

Flour (as needed)

Seasonings

2 Tbsp soy sauce

2 Tbsp sugar

1 Tbsp sake

1 Tbsp water

2 tsp vegetable oil

※You can also use sashimi-grade fresh sardines.

**Preparation**

1. Pat the fillets dry with a paper towel. Cut each fillet into three equal parts and lightly coat both sides with flour.
2. Mix the seasoning ingredients together in a bowl.
3. Pour the vegetable oil into a frying pan and preheat the pan at medium heat. Place the saury fillets in the pan, skin-side up. When the fillets turn slightly brown, flip them over and cook for another minute.
4. Wipe away the excess oil in the frying pan, and add the seasoning mix to the pan. Bring it to simmer on low heat until it thickens and coats the fillets.

**The coming of a fruitful autumn****—Savor the tastes of new harvest rice and seasonal fish**

October is the height of autumn. In Japan, autumn is considered “the season of harvest” and “the season of the palate,” as various foods that whet the appetite come into season. Among the foods of autumn, many Japanese people especially look forward to shin-mai, or new harvest rice. There seems to be something special about the aroma and fresh taste of shin-mai.

Many of you technical intern trainees have probably also grown up in a country where rice is the staple food, as in Japan. However, even among the same rice-eating cultures, different countries prefer different types and tastes of rice, as well as differing ways of eating it. The rice cultivation environment also differs according to country. In some tropical regions of Asia, double- and triple-cropping of rice are common, and rice is harvested multiple times per year. In most regions of Japan, however, rice is harvested only once a year in autumn. The Japanese consider seizing the golden opportunity to enjoy the taste of shin-mai to be a small yet exquisite luxury.

In relation to shin-mai, we introduce here a recipe for fish kabayaki, which goes well with rice. Kabayaki is a traditional method of cooking fish in Japan, by filleting the fish and baking it in a salty sweet sauce composed mainly of soy sauce, sugar, and sake.

Enjoy the traditional taste of the season by making your own kabayaki using Pacific saury or sardines!

さんま かばや  
サンマの蒲焼き

## 【材料 (4人分)】

さんま (刺身用、3枚におろしたもの) ※…2尾分

小麦粉…適量 調味料 [醤油、砂糖…各大さじ2]

日本酒…大さじ1 水…大さじ1 サラダ油…小さじ2

※刺身用のイワシでも作ることができます。

## 【作り方】

1. サンマの身は、キッチンペーパーで水気を拭き取る。3等分の長さになり、両面に小麦粉を薄くまぶす。
2. 調味料の材料を器に入れ、よく混ぜ合わせる。
3. フライパンにサラダ油を入れ、中火で熱して1のサンマを、皮を上にして並べて焼く。薄めの焼き色がついたら裏返し、1分ほど焼く。
4. フライパンの中の油分をキッチンペーパーで取り除き、2を入れる。弱火にして、調味料を沸々と煮立たせながら、サンマによく絡める。

## 実りの秋到来。

## 新米と旬の魚を味わいましょう

10月ともなれば、秋も本番。日本では「収穫の秋」「味覚の秋」などと言い、食欲をかき立てられる食材が出回ります。秋の食材の中でも、とりわけ心待ちにされるのが「新米」です。新米の香り、みずみずしい味わいを、特別なものと感じている日本人は多いようです。

技能実習生の皆さんの中には、日本と同じく、米を主食とする国で生まれ育った人も沢山いることでしょう。でも、米食文化であっても、米の種類や好まれる味、食べ方は異なります。また稲作の環境も、国によって違います。アジアの熱帯気候の地域では、二期作、三期作など、年に数回収穫する地域があります。日本のはほとんどの地域では、年に1回だけ、秋に収穫します。新米の時季を逃さずに味わうことが、日本人にとってちょっとした贅沢と言えるのかもしれない。

さて今回は、新米にちなみ、ご飯によく合う魚の「蒲焼き」を紹介します。「蒲焼き」は、日本の伝統的な料理法です。魚の身をおろして、醤油、砂糖、酒などを混ぜ合わせた甘辛いたれをつけて焼きます。秋に旬を迎えるサンマやイワシでぜひ作ってみてください。