

いわし sardine



スーパーや魚屋で、「いわし」と呼んでいるのは「マイワシ」のことです。健康に役立つ良質タンパク質やビタミン類、カルシウム、生活習慣病を予防する、DHAやEPAを多く含んでいます。焼いて、煮て、揚げて、「みそ」とあわせることで、いわしの生臭みを中和する。美味しく食べて、魚とみそで健康生活…！

みそ風味

焼きいわし



いわしの手開き

- ① いわしは尾から頭にむかって包丁でうろこをとって頭を切り落とし、腹を斜めに切って内蔵をだし水洗いする。
- ② 背びれを取り除き、親指の腹を中骨に添わせて動かし開く。
- ③ 中骨を尾のつけ根で折り、身を押さえながら骨をはずす。
- ④ 腹の小骨は包丁ですき取る。



<材料>

いわし4尾 しょうが5g 万能ねぎ1本 水菜50g

<調味料A>

上高地みそ30g 白すりごま10g 酒20g 砂糖5g

<調味料B>

酢小さじ2 ごま油小さじ1 白いりごま小さじ1 砂糖小さじ1/2



フライパン焼き



【作り方】

- ① しょうがはみじん切りにする。
- ② 万能ねぎは小口切りにする。
- ③ 水菜は根元を切り落として4等長さに切る。ボウルに調味料Bを入れて混ぜ、水菜を加えてあえる。
- ④ ボウルに調味料Aを入れて混ぜ、しょうがと万能ねぎを混ぜる。
- ⑤ いわしの開いたところの片面に③をぬって二つに折って重ねる。
- ⑥ フライパンにクックパー（オーブンシート）を敷き、いわしを盛り付けた時に上になる面を下にしてのせ中火で焼く。
※紙が燃えないよう、四隅を折り込んでフライパンからはみ出さないようにする。
- ⑦ 焼き色がついたら裏返して火を通す。（4～5分）
※いわしから脂が沢山でるようなら、ペーパーで吸い取りながら焼く。
- ⑧ 器に⑥のいわしを盛り、③の水菜をたっぷり添える。

いわしの種類

マイワシ



ふつう、「いわし」と呼んでいるのは、「マイワシ」のことです。背が青く側面に添って黒い斑点が7～8つ並んでいるので、地方によっては七つ星ともよばれている。日本を取りまく海のどこでも漁獲されますが、特に千葉県や茨城県で全国の半分以上を水揚げされる。

ウルメイワシ



マイワシと比べて目が大きくて膜がかかっており、目玉が潤んでいるように見えることから「ウルメイワシ」と呼ばれている。三種のなかでは最も漁獲量が少なく、大きいものは30等にもなる。小型サイズを丸干しにして市場に出回る。

カタクチイワイ



口を閉じていると片口に見えるので、「カタクチイワイ」と呼ばれている。地方では「ゼグロ」と呼ばれ、マイワシに比べ細くて小さい。大きくなっても10等を超える程度にしかありません。鮮度落ちが早いので漁獲された当日でないと鮮魚では売られていない。ほとんどはイリコなどの加工品として市場に出回っています。イタリア料理のアンチョビは塩漬けし、オイルに浸けこんだものです。