

いわしのみそ煮



「いわし」は九州から北海道まで分布し、春に北上、夏に南下をする。産地によって沢山取れる時期がちがひ、それぞれの地方で旬がある。

漁獲量の多い県 … 千葉県、茨城県、三重県、長崎県、島根県、愛知県



<材料>

いわし2尾 ごぼう50g 上高地みそ30g

◀調味料C▶

水200cc 鶏ガラスープの素小さじ2 砂糖小さじ1 酒小さじ2 みりん小さじ2
豆板醤小さじ1

【作り方】

- ① ごぼうはたわしでこすって洗い、ささがきのする。
- ② いわしはウロコを取って頭と尾を切り落とし、腹側に斜めに包丁を入れて内臓をこそげ出す。水洗いしてペーパーでふき取り、4等分に切る。
- ③ ②の鰯に小麦粉をうすくつける。
- ④ フライパンにサラダ油小さじ2をしいて、鰯を入れて両面に焼き色をつける。
- ⑤ ④に調味料Cと上高地みその半分、①のごぼうを入れ、ペーパーで落としふたをして火を弱め5分煮る。
- ⑥ ⑤に残りの上高地みそを加えて5分煮る。



… いわしの見分け方 …

目が澄んでいて黒く、えらの内側が美しい紅色、身は硬く引きしまっていて腹部に張りがあり、黒い斑点が鮮明なこと。鰯は鮮度落ちの早い魚なので、新鮮なものを選び、その日のうちに調理をして食卓に。