

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。

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。

野菜みそ添え いわしのフライ



<材料>

いわし2尾 ミニトマト6個 きゅうり1本

◀調味料D▶

上高地みそ20g マヨネーズ20g
酢大さじ1 牛乳大さじ1 砂糖小さじ2



【作り方】

- ① ミニトマトはヘタを切り落として4等分に切る。
- ② きゅうりは小口切りにしてボウルに入れ、塩小さじ1/2をふりまぜて10分おく。
- ③ ボウルに調味料Dを入れてみそを溶かし、ミニトマトときゅうりの水けをきって加えてあえる。
- ④ いわしは手開きにして尾を切り、4等分にして軽く塩、こしょうする。
- ⑤ いわしに、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につける。
- ⑥ 170℃の揚げ油でカリッと揚げる。
- ⑦ 器に盛って、③の野菜を添える。

イワシのウロコ

スーパーで見かけるイワシにほとんどウロコがついていません。イワシのウロコははがれやすい上、イワシ魚では網で大量に捕獲するため、お互いにこすれあってしまい、はがれ落ちてしまう。

さかなの脂肪

動物性の脂肪を多く摂取すると血管や心臓に負担が大きくなり障害を起こします。豚や牛の脂肪は飽和の脂肪酸が多く含まれているため血中のコレステロールが増え、動脈硬化を促進します。魚は動物性ですが、植物性と同じように、不飽和脂肪酸を多く含むので障害を起こしにくい。

いわしだんごのみそ汁



<材料>

いわし3尾 長ねぎ10g 白いりごま大さじ1 上高地みそ20g
しめじ50g 万能ねぎの小口切り適量 乾燥わかめ8g (もどして30g)

<<調味料E>>

上高地みそ小さじ1 片栗粉小さじ2 しょうが5gのすりおろし



【作り方】

- ① しめじは小房に分ける。
- ② 長ねぎはみじん切りにする。
- ③ いわしは手開きにして尾と皮を取り除き、薄切りにして細かくたたく。
- ④ ボウルに入れ、調味料Eと長ねぎ、白いりごまを加えて手でよく練り混ぜる。
- ⑤ ④を8等分に丸める。
- ⑥ なべに出し汁600ccを入れ煮立ってきたら⑤のだんご入れ4～5分煮る。
- ⑦ だんごに火が通ったら、しめじとわかめを加えてさっと煮る。
- ⑧ 上高地みそを溶き入れて味を調べ、器に盛って万能ねぎをちらす。



いわしの栄養



いわしには歯や骨を形成するカルシウムと、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く含まれている。丸干、めざし、煮干し、しらすぼしは特別に多い。また、動脈硬化予防や細胞の再生、健康な皮膚を作るのに必要なビタミンB2も多く、そのほかA、B6、E、タンパク質も豊富。さらに、脳の働きをよくし血液をサラサラする効果があるとされるDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）が多く含まれ、生活習慣病（糖尿病、脳卒中、心臓病、高血圧、脂質異常症、肥満）の予防になる。毎日の食事に魚を多く取り入れることで健康生活…！