



イワシを食べよう!

日本の大衆魚の代表格といえばイワシ。マイワシ（ウルメイワシ、カタクチイワシ）を総称してイワシと呼んでいます。

イワシといえば普通は「マイワシ」を指しますが、このほか県内では煮干の原料となる「カタクチイワシ」も多く漁獲され、この2つを合わせた漁獲量は、全体の5割以上となっています。

イワシには、頭の働きをよくするDHAや、血中のコレステロールを下げるEPAが豊富に含まれていることから、近年は健康に良い食品としても脚光を浴びるようになりました。マイワシの旬は春から夏で、梅雨の頃に脂がのっておいしい時期を迎え、入梅イワシと呼ばれています。

栄養満点の優良素材で、すり身を使った「つみれ汁」はもちろん、フライ、蒲焼き、ハンバーグなど幅広いメニューに活かせ、おいしく食べられます。

マイワシ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月

旬:5月～7月/11月～12月

カタクチイワシ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月

旬:12月～3月

イワシのおろし方 (手開き)



1 ウロコを取り、胸ビレの下に包丁を当てて、まっすぐに切り込んで頭を落とす。



2 腹から肛門まで切れ目を入れ、内臓を取り出し、水洗いして水気をふき取る。



3 腹の切り込みに親指を入れ、中骨の上を探るように左右に開いて身を骨から外す。



4 背の皮まで開いたら、尾の付け根から中骨を折り外し、中骨を指で挟み、頭の方に向かって滑らせるようにしながら指を進めて骨を外す。



5 腹骨を黒い薄皮ごと包丁ですき取る。

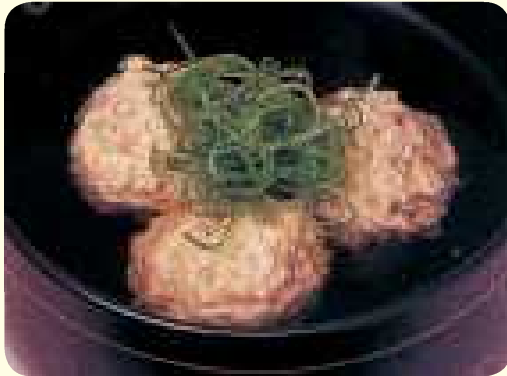


6 皮をむくときは、背ビレの付け根から皮と身の間に親指を入れ、なぞるように左右に開いて身を剥がす。



やっぱりおいしいイワシの定番料理はこれ！

イワシのつみれ汁



【材料】(4人分)

イワシ……………5～6尾
 味噌 ……大さじ1強
 しょうが……………1かけ
 卵……………小1個
 片栗粉 ……大さじ2
 長ねぎ……………少々

【汁】

水……………4カップ
 酒……………大さじ1
 しょう油……………大さじ1
 塩……………小さじ1

【作り方】

- ① イワシはおろして皮をむき、細切りにしてから細かくたたく。
- ② 味噌、しょうがのみじん切りを加え更にたたいて混ぜる。
- ③ ①をすり鉢に入れ、卵、片栗粉を加えてよくする。
- ④ 鍋に湯を沸かし、すった材料を一口大にして入れ、アクをすくいながら煮る。
- ⑤ つみれが浮いてきたら煮え上がり。酒、しょう油、塩で味を調べ、器に盛ってさらしねぎを散らす。



つみれにお酒を入れるとフワフワした食感になります。長ねぎの代わりに玉ねぎを使ってもおいしいですよ。

イワシの梅干し煮



【材料】(4人分)

イワシ……………500g
 水……………1カップ
 しょう油
 みりん……………各大さじ4
 酒……………大さじ3
 梅干し……………3個
 しょうが ……1かけ

【作り方】

- ① イワシは頭と内臓を取り、洗っておく。
- ② 鍋に水1カップと調味料を煮立て、梅干しをちぎり、イワシを並べてスライスしたしょうがのをのせ、中火で煮る。
- ③ 落としぶたをして、煮汁がひたひたになるまで煮る。(圧力鍋で煮ると良い)

みりん・お酒の代わりに梅酒を入れて煮ると、何とも言えない風味が出ます。ぜひお試しを。



イワシの骨せんべい



【材料】(4人分)

イワシの中骨……………適量
 揚げ油……………適量

【作り方】

- ① イワシの中骨を塩水で洗い、水気を切る。
- ② 中骨を水気をふき、低温の油でゆっくり揚げ、最後は温度をやや高くしてカリッと揚げる。

揚げたからちょっと塩を振るとやめられないおいしさです。

