

千葉のさかな料理に挑戦！

おさかなが新鮮であれば、どんな料理もおいしく作れます。
頭から尾まで無駄なく使って、おいしいおさかな料理を作ってみましょう！

イワシのおろし方（手開き）（※1）

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

イワシの蒲焼井

材料（4人分）	
イワシ	4尾
小麦粉	適量
サラダ油	大さじ2
しょう油	大さじ3
酒	大さじ3
みりん	大さじ3
砂糖	大さじ2
白ゴマ	小さじ1

作り方（※1参照）

- ① イワシをおろす。
- ② 小麦粉を付ける。
- ③ 油をひいたフライパンを温め、イワシの両面を焼く。
- ④ 油をふき取り、1/2量に煮詰めたタレを入れ、絡める。
- ⑤ 井にご飯をよそい、③の蒲焼を乗せ、④のタレをかけ、白ゴマを振る。

タレ

イワシの蒲焼

材料（1人分）	
イワシ	1尾
しょう油	小さじ1
生姜汁	少々
かたくり粉	大さじ1/2
サラダ油	小さじ1
しょう油	小さじ1弱
みりん	大さじ1
酒	大さじ1

作り方（※1参照）

- ① イワシをおろす。
- ② しょう油と生姜汁に2~3分漬け、下味を付ける。
- ③ かたくり粉をまぶし、余分な粉を落とす。
- ④ 油をひいたフライパンを温め、中火から強火でイワシの両面を焼き、弱火にして2~3分過熱する
- ⑤ 一度イワシを取り出し、フライパンにタレを入れて煮立たせる。
- ⑥ イワシを戻し、タレを絡める。

タレ

イワシのさんが焼き

材料（4人分）	
イワシ	4尾
長ネギ	10cm
生姜	10g
青じそ	2枚
味噌	小さじ1
サラダ油	大さじ2
青じそ	4枚

作り方（※1参照）

- ① イワシをおろす。
- ② 皮をむき、細切りにする。
- ③ 刻みネギ、おろし生姜、せん切り青じそ（2枚）、味噌を加え、包丁でたたいて混ぜる。
- ④ 4等分し、丸めてハンバーグ状にする。
- ⑤ フライパンにサラダ油をひいて温め、中火で片面3分ずつ焼く。（途中で青じそを乗せても良い。）

イワシの骨せんべい

材料	
イワシの骨	適宜
揚げ油	適宜
塩	少々

作り方

- ① イワシの中骨を水で洗い、水気をよくふく。
- ② 弱火から中火の油でゆっくり揚げる。
- ③ 熱いうちに少量の塩を振る。

だしの取り方（※2）

- 1 イワシの骨に熱湯をかける。
- 2 鍋に水、出し昆布、1を入れ、火にかける。
- 3 沸騰寸前に昆布を取り出し、アクを取りながら約20分煮て、こす。

イワシのつみれ汁

材料（4人分）	
イワシ	2尾
長ネギ（みじん切り）	10cm
生姜（おろし）	少々
味噌	小さじ1/2
出し汁	5カップ
大根	5cm
長ネギ	1本
味噌	大さじ4

つみれ用

作り方（※1，2参照）

- ① イワシをおろし、だしを取る。
- ② 皮を剥き、糸切りにする。
- ③ 刻みネギ、おろし生姜、味噌を加え、たたく。
- ④ 鍋にだし汁を入れて火をかけ、薄切りにした大根をゆでる。
- ⑤ 大根に火が通ったら、③のつみれをスプーンで落とす。
- ⑥ 味噌で味付けをして長ネギの薄切りを加え、火を止める。

○この他にもレシピがいっぱい
千葉のおさかな情報サイト「千葉さかな倶楽部」
<http://www.pref.chiba.lg.jp/suisan/sakana/>