

イワシ

イワシ



イワシを食べよう!

日本の大衆魚の代表格といえバイワシ。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」も多く漁獲されています。

イワシには、頭の動きをよくする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あびるようになりました。

マイワシの旬は春から夏で、梅雨入りの頃には特に脂がのり「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月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
				旬							旬

旬:5月~7月/11月~12月

カタクチイワシ

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

旬:12月~3月

イワシのおろし方(手開き)

<https://www.pref.chiba.lg.jp/suisan/sakana/oroshikata/iwashi.html>



1 腹を手前にして置き、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 イワシは三枚におろして皮をむき、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てさらにたたき混ぜる。
- ③ ②をすり鉢に入れ、卵、片栗粉を加え、よく擦る。
- ④ 鍋に湯を沸かし、擦った材料を一口大にして入れ、あく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、器に盛り、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。



<https://www.pref.chiba.lg.jp/suisan/sakana/sakana-variety/iwasi-tumire.html>

イワシの梅干し煮



みりん・酒の代わりに梅酒を入れて煮ると、絶妙な風味が出ます。ぜひお試しを。

【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
- しょうが --- 1かけ
- 梅干し ----- 3個

【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をのせ中火で煮る。
- ③ 落としづたをして、煮汁がひたひたになるまで煮る。(圧力鍋で煮ると良い)



<https://www.pref.chiba.lg.jp/suisan/sakana/sakana-variety/iwasi-umebosi.html>

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 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。

揚げてからちょっと塩をふると、手が止まらないおいしさです。

<https://www.pref.chiba.lg.jp/suisan/sakana/sakana-variety/iwasi-hone.html>