

おいしいイワシ料理



鮮

Healthy Cooking

イワシの栄養

豊富な良質たんぱく質とカルシウム

今まででは良質たんぱく質を含む食品といえば「肉」であり、肉を食べることが豊かな食生活と思われていましたが、イワシも牛肉や豚肉などとくらべても大差がなく、たんぱく質のよい供給源です。（表1）

イワシにも20%前後のたんぱく質が含まれていますので、100gのイワシを食べると20gのたんぱく質がとれたことになります。

脂肪は季節によって変動が大きいので、一概には言えませんが、10%前後と考えてよいでしょう。

カルシウムは骨だけではなく魚肉にも多く含まれていますが、骨ごと食べられる丸干しや煮干しからは、多量のカルシウムをとることができます。（表2）

その他、内臓にはビタミンB2、B6、B12をはじめ、リン、カリウム、マグネシウム、鉄、亜鉛など、栄養上重要なミネラルが含まれています。

イワシガイド

イワシは、世界で300種類以上、日本周辺では26種類もありますが、よく知られているのは次の3種類です。

マイワシ

イワシと言えばこのマイワシを指すほどで、最盛期（'88年）には450万トンもの漁獲量がありました。その後激減し現在では貴重品的存在です。成魚は25センチ程度、体側に1列あるいは2列、7個くらいの黒班が並んでるのが特徴で、別名「7つ星」。

カタクチイワシ

下あごが上あごより極端に短いところから「片口」と呼ばれており、体型はマイワシよりもスマートで丸みがあり、成魚でも15センチ程度。シラスはカタクチイワシの仔魚で、正月料理のゴマメ（田作り）は幼魚。

ウルメイワシ

体型はマイワシに似ているが黒班がなく、目が大きく潤んで見えることからこの名がつきました。成魚は30センチ程度、マイワシやカタクチイワシのように大きな群れをつくらないため漁獲量は少ない。冬場の塩干品は非常に美味で珍重されています。

表1—イワシ、サバ、牛肉、豚肉の栄養素比較表

(可食部100 g 中)

品名	水 分 (g)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	カルシウム (mg)	ビ タ ミン				
					A 効力 (IU)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	ナイアシン (mg)	C (mg)
マイワシ(生)	64.6	19.2	13.8	70	60	0.03	0.36	7.7	1
サバ(生)	62.5	19.8	16.5	22	100	0.16	0.54	9.7	3
和牛バラ肉	56.5	16.1	26.4	4	55	0.07	0.17	3.7	2
豚ロース肉	65.4	19.7	13.2	5	17	1.03	0.19	6.8	2

(日本食品標準成分表[四訂]より)

表2—カルシウムとリンの多いさかな

品名	100 g 中	カルシウム (mg)	リン (mg)	品名	100 g 中	カルシウム (mg)	リン (mg)
イワシ丸干し	1,400	1,200		干しえビ	2,300	1,200	
メザシ	220	240		サクラエビ	700	400	
煮干し	2,200	1,500		ワカサギ佃煮	1,000	850	
シラス干し	530	590		コウナゴアメ煮	1,100	1,700	
タツクリ	1,500	1,300		アミ佃煮	1,400	800	

(日本食品標準成分表[四訂]より)

表紙写真提供／(社)日本水産資源保護協会

イワシと健康

たんぱく質

栄養面から見て、良質のたんぱく質と言うのは、必須アミノ酸をバランスよく含んでいるのを言います。これを数字で表した物をたんぱく価と言つて、卵の数値を100とし、数字の多い物ほど良質のたんぱく質であるとしています。そこで魚肉も、牛肉や豚肉とほぼ同じですぐれたたんぱく質と云つて良いでしょう。(表3)

天然にある食品のたんぱく質は、体内で分解されると、約20種類のアミノ酸になります。体の中では作られないか、作られてもその量が充分ではなく、毎日食事ごとに取らなければならないアミノ酸が8種類ありこれを必須アミノ酸と言います。(表4)これらのアミノ酸は体の中で、私達の体たんぱく質を作る材料となります。

脂質 (魚と肉の脂質の違い)

牛や豚の脂質は、白く固まっています。これは、飽和脂肪酸の割合が多いからです。魚の脂質や植物性のほとんどの油(サラダオイルなど)は液体です。これは、不飽和脂肪酸の含量が多いからです。特にイワシの油には高度不飽和脂肪酸(多価不飽和脂肪酸とも言う)の含量が多く、その仲間のひとつにエイコサペンタエン酸(EPA)が含まれています。

EPAの働き

魚油に含まれているEPAには、コレステロール値を低下させる作用があります。その他に、血栓性疾患を予防する作用があることも分かり、魚が健康によい食品として注目を集めています。ちなみに、肉類に多い飽和脂肪酸には、血中コレステロール値を高める作用があります。

エスキモー人に血栓や動脈硬化などの病気が少ないので、摂取している食物によるもので、魚を餌にしているアザラシやクジラを多く食べているからです。日本でも魚を多く食べる漁村にこれらの病気が少ないことが古くから知られています。

表3 食品中のプロテインスコア(たんぱく価)

食品名	たんぱく価	食品名	たんぱく価	食品名	たんぱく価
鶏卵	100	豚肉	90	じゃがいも	48
イワシ	91	鶏肉	87	精白米	78
サケ	86	牛乳	74	小麦粉	56
アジ	89	豆腐	51		
牛肉	80	ほうれん草	23		

表4 必須アミノ酸

トリプトファン
ロイシン
リジン
イソロイシン
バリン
フェニルアラニン
スレオニン
メチオニン

(日本食品標準成分表(四訂)より)

イワシの見分け方

	新鮮なもの	鮮度のおちたもの
目	澄んでふくらみのあるもの (うるめイワシは目がうるんでいる)	白くにごったり、赤くなったり、つぶれかかっているもの
えら	あざやかな赤色	白っぽかたり、黒みをおびているもの
腹	張りがあって弾力のあるもの	裂けて内臓の出ているもの 肛門から中身が出ているもの
魚体	指で押して弾力のあるもの	手ざわりがやわらかいもの
うろこ	きれいにたくさんついていて光沢のあるもの	とれているものや、つやのないもの
におい	魚臭の少ないもの	魚のにおいの強いもの

加工品の選び方

	ポ イ ン ト
シラス干し	白くて生乾きで、べとついてないもの
タタミイワシ	しっかりしていて、においのよいもの
イワシ丸干し	光沢があり、魚体がしっかりしていて、脂やけしていないもの
煮干し	銀色で光沢があり、「へ」の字になっているもの
タツクリ	大きさが揃っていて、頭がとれていないもの

イワシの処理

- 新鮮なイワシでも、そのままにしておくと、いたみも早く、味も悪くなりますので、手早く内臓を取り除いて、水洗いをしてから布巾で腹の中と表面の水分をふきとって、冷蔵庫へ入れておきます。
- 目的がはっきりしている場合は、下ごしらえをしてしまいます。
手開きにして、下味をつけたり、すり身にしておきます。
- すぐ料理をしない場合は、うすい酢水で洗って、塩をふっておきます。
- 加工品として、干物にしたり、みそにつけ込んでおくのもよいでしよう。

イワシは身がやわらかいので包丁でおろすより、手で開いた方が、早く上手に開けます。

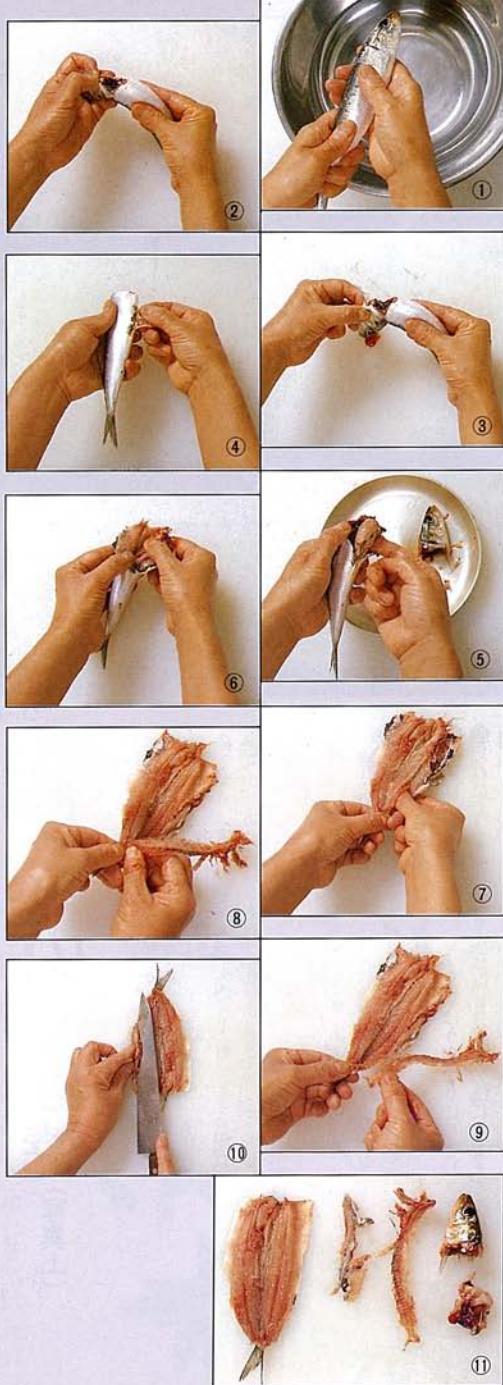
イワシの

おろす

おろし方 (手開き)

下ごしらえ

- 1 まず塩水でうろこを洗いおとします。(写真①)
- 2 腹を上にして腹ビレと共に、頭をちぎり取ります。
- 3 腹側のうろことヒレを取り、内臓を出しやすくなります。
- 4 内臓をひき出し(写真⑤) 塩水で洗い、水気をふきとります。

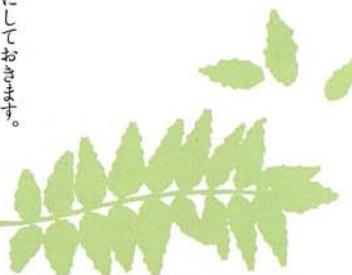


- 1 右の親指を中骨の上にさし込む様に入れて、尾の方へと開いて行きます。
- 2 尾に近い所の骨を持ち上げる様にして、親指を入れて頭の方向へと親指をすらしながら中骨をはずします。 (写真⑥)
- 3 尾の手前で骨を立てる様にして折って取ります。 (写真⑦)
- 4 残っているうす身の骨を包丁で取ります。 (写真⑨)
- 5 表へ返して背ビレを抜き取ります。 (写真⑩)
- 6 出来上り(写真⑪)

イワシのかば焼（写真上）



大4尾	1本	10g
1/4カップ	1/4カップ	少々
大さじ1杯	少々	
少々		
●材料(4人分)		
イワシ		
ねぎ		
しょうが		
たれ		
〔みりん		
しょう油		
油		
粉さんしょう		
●1人分		
エネルギー		
たんぱく質		
203Kcal		
12.8g		



- 準備
①イワシは手開きにしておきます。
②ねぎはぶつ切りにし、しょうがははうす切りにしておきます。
- 作り方
③たれはしょう油、みりんを混ぜ合わせて位になるまで煮つめてさします。
- ①器にイワシを並べ、ねぎ、しょうがをのせ、たれをかけて30分位おきます。
- ②フライパンに油を入れて熱し、イワシの身の方から焼きます。たれをかけて色よく焼いてから返して両面焼き、残りのたれをかけて蒸し焼きにします。
- ③焼き上がった皿に盛り、粉さんしようとかけます。
- ◆メモ
●照りを出すために、小麦粉や片栗粉をつけて焼いてもよいでしょう。
●フライパンで焼くよりも、あみ焼きにした方が油がとれてよいのです。
●献立例 ごはん、みそ汁、イワシのかば焼、野菜の含め煮、お浸し

料理応用

イワシのかば焼（写真下）

●ダシ汁1/4カップ、しょう油1/4カップ、みりん1/4カップを合わせて煮つめたものを作つておき（たれ）、少しかために炊いたごはんに適量をかけ、その上にイワシのかば焼をのせ、たれをかけ、つけ込んでおいたねぎも焼いて添えます。

イワシの梅干し煮



●材料(4人分)

小8尾	5個
梅干し	20センチ
だし昆布	2カップ
水	1カップ
しょう油	大さじ5杯
砂糖	
●2尾分	
エネルギー	
たんぱく質	203Kcal
	15.0g

●準備

1 イワシはうろこを取りながらよく水洗いします。

2 梅干しの種をのぞき、小さくちぎっておきます。

3 昆布は半分に切って、ぬれ布巾でふいておきます。

●作り方

1 なべに水と調味料を入れて沸騰させます。

2 1のなべに、昆布を敷き、イワシを盛りつけた時表になる方を上にして並べ、梅干しをちらし、落としぶたをして、ごく弱火で煮ます。煮汁を時々かけながら、煮汁がレ位になるまで約1時間位煮ます。

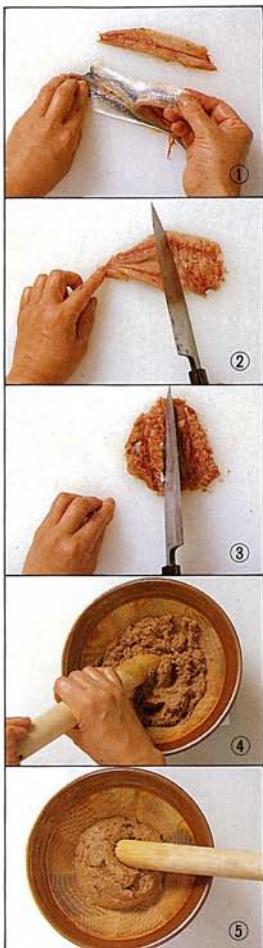
◆メモ

●なべは厚手のものがよく、ほうろう引きのなべが理想的です。
●煮上つたらそのままにしてさまします。

●イワシが大きい場合には、筒切りにして煮る場合もあります。
●献立例

ごはん、みそ汁、冷やっこ、イワシの梅干し煮、一夜漬け。

イワシのすり身の 作り方(サーディンペースト)



●作り方

①イワシは頭と内臓を取り除いて水洗いし、手開きにします。皮をむきます。(皮をむかすに使つてもかまいませんが、色が黒くなります)皮のむき方 (写真①)

②包丁でたたいてから写真②(3)すり鉢ですり、塩を加えて、さらによくします。

③なめらかななり身ができ上がりましたら、用途や好みによって調味料や、つなぎ材料を選んで、数種加えて合せます。出来上り写真 (写真④)

④イワシのすり身を、いろいろな料理の(つみ入れ、しんじょ、さつま揚げなど)土台にします。

●材料	
すり身出来上がり	1kg分
イワシ	2.2kg(約20尾)
塩	5g
(出来上がりすり身の0.5%)	
●すり身1kg	
エネルギー	2,130Kcal
たんぱく質	192.3g



イワシつみ入れ

● ① みそ汁（写真左上）
すり身を茹でた汁をこして、みそをとき入れ、つみ入れを加え、煮立つたら火を止めます。好みにより、水ががらしやさらしなしがを加えます。

② 甘辛煮（写真右上）
直徑3センチ位の大きさのつみ入れを作り、砂糖としょうゆで甘辛く煮て、器に汁と共に盛りつけます。針しようがを添えます。

③ さしみ風（写真下）
つみ入れを、さしみ風に包丁を入れて、しその葉を敷いた皿に盛りつけます。しょうがじょうゆで供します。

●材料(10~12個分)	
イワシのすり身	200g
卵	小1個
しょうが汁	大さじ1杯
片栗粉	大さじ1杯
塩	小さじ1/3杯
●10~12個分	
エネルギー	544Kcal
たんぱく質	45.6g



イワシのコロッケ

準備

●材料12個分	
イワシの缶詰だえん缶	(100g)
じゃがいも	中3個(500g)
玉ねぎ	1個(200g)
油	小さじ2杯
塩	小さじ1/2杯
こしょう	少々
カレー粉	小さじ1杯
衣	
小麦粉	1/2カップ
卵	小1個
白ワイン	大さじ1
生パン粉	1カップ
揚げ油	
ソース	
トマトケチャップ	大さじ1杯
ウスターーソース	大さじ1杯
赤ワイン	大さじ1杯
つけ合せ	
キャベツ	2枚
トマト	中1個
レモン	1/2個
バセリ	少々
●1人分	
エネルギー	374Kcal
たんぱく質	12.3g

- 1 玉ねぎは1/4個をおろし金でおろし、残りはみじん切りにして、油で炒めておきます。
- 2 イワシはほぐして、1のおろした玉ねぎをまぜておきます。
- 3 じゃがいもは塩茹でにして皮をむき、つぶして、塩をまぜておきます。
- 4 揚げ油の用意をします。
- 5 つけ合せの野菜を用意します。

●作り方

1 2のイワシに炒めた玉ねぎ、じゃがいも、カレー粉、こしょうを加えて、8~12等分にして、形をととのえます。

2 小麦粉、溶き卵(卵にワインを加える)、生パン粉の順につけて、180度の揚げ油でキツネ色に揚げます。

3 ソースは、トマトケチャップ、ウスターーソース、ワインを合せて作ります。

4 つけ合せの野菜を盛り、2を盛りつけ、ソースを添えます。

◆メモ

●生のイワシを利用する時は、すり身にして用います。

●じゃがいもの代わりに、ホワイトソースをつなぎに用いることもあります。

●仕上げは小判型や木の葉型など、好みの型に仕上げると良いでしょう。

献立例

チキンライス、コンソメスープ、イワシのコロッケ、果物。

イワシのさつま揚げ



●材料(12個分)	酒	大さじ1杯
イワシ(すり身) 300g	卵 1個	
豆腐 $\frac{1}{2}$ 丁	パン粉 大さじ2杯	
にんじん 30g	片栗粉 大さじ2~3杯	
玉ねぎ 35g	揚げ油	
しょうが 5g	酢どりしょうが 25g	
みそ 25g	●1個分	
塩 小さじ1/2杯	エネルギー 125Kcal	
砂糖 小さじ1/2杯	たんぱく質 6.7g	

●準備

- ①イワシの団子
すり身に桿内の材料を加えて良くすり混ぜ、手に油をぬって丸め、170度の揚げ油で揚げます。

- ②チンゲンサイは葉を一枚ずつにして、青ゆでにします。なす、ピーマンは、たてに4~6つ割りにしてなすは水につけます。ねぎは、3~4センチのぶつ切りにします。それぞれを140度の油でさっと油通しします。

- ③合わせみそを作ります。
にんにく、しょうがはみじん切りにし、桿内の調味料を合せておきます。

●作り方

- ①すり鉢で①の豆腐をすり、すり身を合わせてすりませ、②と調味料、つなぎとしての卵、パン粉、片栗粉を加えてからは手でよくませ合せます。
②を12等分して適当な形にまとめます。
③170度の揚げ油で少し色づくまで揚げます。
④器に盛り、醤油りょうがを添えます。

- すり身に調味したものがやわらかい時は、卵の量をひかえるか、片栗粉

- で調節するといででしょう。
大量に作つて1回分ずつラップに包み、冷凍にしておき、必要な時に揚げるとよく、その時は、揚げ油の温度は少し低い160度位から揚げはじめ

イワシの団子と野菜のみそ炒め



●材料(1皿分)	合わせみそ	大さじ2杯
イワシの団子 200g	赤みそ 2杯	大さじ2杯
卵 1/2個	スープ 1かけ	1かけ
片栗粉 大さじ2杯	にんにく 1かけ	1かけ
しょうが汁 小さじ1杯	しょうが 1/2杯	大さじ2杯
塩 小さじ1/2杯	酒 2大さじ	大さじ2杯
チンゲンサイ 2株	砂糖 少々	少々
なす 2ケ	片栗粉	
ピーマン 4ケ	揚げ油	
ねぎ 1本	●1皿分	
油 大さじ3杯	エネルギー 1,372Kcal	
	たんぱく質 55.8g	

●準備

- ①イワシの団子
すり身に桿内の材料を加えて良くすり混ぜ、手に油をぬって丸め、170度の揚げ油で揚げます。

- ②チンゲンサイは葉を一枚ずつにして、青ゆでにします。なす、ピーマンは、たてに4~6つ割りにしてなすは水につけます。ねぎは、3~4センチのぶつ切りにします。それぞれを140度の油でさっと油通しします。

- ③合わせみそを作ります。
にんにく、しょうがはみじん切りにし、桿内の調味料を合せておきます。

●作り方

- ①中国鍋に油を熱し、①と②のチンゲンサイ以外の野菜をさつと炒め、③を加え、さらに炒めて、片栗粉の水溶きとろみをつけます。

- 野菜は好みや、ありあわせのものを自由に組合せて利用して下さい。

て、最後は170度で揚げます。

● 献立例
たけのこごはん、清汁、イワシのさつま揚げ、ほうれん草のお浸し、漬け物。

● 献立例 ごはん、清汁、イワシの団子と野菜のみそ炒め、つけもの、果物。

イワシのしんじよ各種



●材料(4人分)	
イワシのすり身	200g
やまいも	50g
卵	1個
片栗粉	大さじ1杯
塩	小さじ1/2杯
みりん	小さじ1杯
ノリ	1枚
揚げ油	4枚
青じその葉	1/3パック
貝割大根	1/4個
レモン	少々
ときわさび	少々
しょう油	少々
●1人分	
エネルギー	147Kcal
たんぱく質	11.8g

●準備

①イワシのすり身を用意します。

②やまいもはすりおろしておきます。

③卵白はあわ立てておきます。

④青じそは洗い、ノリは $\frac{1}{8}$ の角切りにします。

⑤蒸し器を用意します。

●作り方

⑥すり身に卵黄、やまいも、調味料をまぜ合わせた所に⑤をさっくりまぜます。

(A) 卵豆腐器に⑥を流し入れて30分位蒸し、蒸し上がったたら適当な大きさに切り分けます。

(B) ノリの上に⑥をのせて蒸します。

(C) ノリで⑥を巻いて揚げ油でさっと揚げます。

⑦でき上ったしんじょうを盛り合せ、貝割大根やレモンを添えます。わさびじょう油やからし酢で供します。

◆メモ
●前菜用、酒のさかな向き。



イワシのフライ

●準備

①イワシは手開きにして、両面に塩、こしょうをふって10分位おきます。

②からしは溶いておきます。

③玉ねぎはおろしておきます。

④揚げ油170度に用意します。

⑤つけ合せの野菜類を用意します。

●作り方

①イワシに②のからしをぬつて、小麦粉・卵・生パン粉の順につけます。

②揚げ油で一三分、キツネ色にカラッと揚げます。

③ソースは、ソースの材料と③を合せて少し煮ます。

④②を皿に盛り、つけ合せの野菜をきれいに盛りつけ、ソースを添えます。

◆メモ

パン、トマトのクリームスープ、イワシのフライ。

●献立例

●材料(4人分)

イワシ(小)	8尾
塩	小さじ1杯
こしょう	少々
からし	小さじ1杯
小麦粉	大さじ4杯
卵	小1個
生パン粉	1カップ
揚げ油	
ソース	
トマトケチャップ	大さじ3杯
ウスターーソース	大さじ3杯
玉ねぎ	½個
サラダ葉	1株
レモン	½個
バセリ	少々
ラディッシュ	少々
●1人分	
エネルギー	373Kcal
たんぱく質	7.2g



イワシの酢豚風あんかけ

◆メモ

●炒めすぎないように注意します。仕上がりがつたらすぐ皿に盛りつけます。

●献立例、ごはん、中華風スープ、イワシの酢豚風あんかけ、きゅうりと鶏肉のサラダ

① ●準備

1 手開きにしたイワシを図のように3センチ位の角切りにして、しょう油としょうが汁をかけて20分位おきます。

2 レタス、玉ねぎ、ピーマン、干ししいたけ（水でもどす）は、イワシと同じ位の大きさに切っておきます。

③ 揚げ油の用意をしておきます。

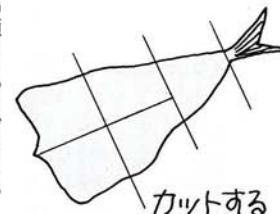
④ ●作り方

①のイワシに片栗粉をまぶし、170度の油でカラッと揚げます。

② なべに油を入れ、玉ねぎ、しいたけ、トマト、ピーマンの順にさつと炒めます。

③ 分量の調味料を煮立て、水溶き片栗粉を入れて、甘酢あんを作ります。

④ 器に①と②の炒めた野菜をのせ、甘酢あんをまんべんなくかけます。イワシが少し見えるように盛りましょう。



●材料(1皿分)

イワシ	大3尾
しょう油	大さじ1杯
しょうが汁	大さじ1杯
片栗粉	大さじ3杯
揚げ油	1個
トマト	1個
玉ねぎ	2個
ピーマン	2枚
干ししいたけ	大さじ2杯
油	
甘酢あん	
だし汁	大さじ5杯
酢	大さじ5杯
砂糖	大さじ3杯
塩	小さじ1/2杯
しょう油	小さじ1杯
酒	大さじ1杯
片栗粉	大さじ1杯
●1皿分	
エネルギー	1,139Kcal
たんぱく質	44.6g

イワシの梅肉あえ



●準備

- ① イワシの酢じめを作ります。
手開きにしたイワシに塩をふって20~30分おき、さっと水洗いして、酢に10~15分位つけてしまます。

- ② 梅干しは種を除いてすり鉢でります。

- ③ きゅうりは板すりをしてから、小口切りにして、塩少量をふりかけておきます。

- ④ 生ワカメは水にもどして、適当な大きさに切ります。

●作り方

- ① 梅干しをすつたり鉢の中にみそと砂糖を加え、酢を入れながらなめらかにすりま

す。(梅肉みそ)

- ② ①のイワシの皮をむき、細切りにします。

- ③ ①の梅肉みその半量を別に取り、残りのみそで水気を切ったきゅうりと、ワカメ、イワシをあえます。

- ④ 器に青じそをしき、③を山高に盛り、とておいたみそをかけます。

イワシのうの花あえ



●準備

- ① イワシの酢じめを用意します。

- ② うの花は水洗いしておきます。(万能こし器にうの花を入れ、大きめの器に水をはり、木杓子でかきませ水をかけながらかすをこし分け、器の中の水を布巾でしぼり、きれいな細いうの花を取ります。)

- ③ きゅうりは板すりにして、3センチ位のせん切りにして塩を少しふっておきます。

- ④ 醋どりしようがはせん切りにしておきます。

●作り方

- ① ②のうの花を皿に広げて、電子レンジにかけて水分を除いてからなべに入れ、はし数本で焦がさないようから炒りし、調味して卵を加えてそぼろに仕上げます。

- ② ①のイワシの皮をむき、細切りにします。

●材料4人分

イワシの酢じめ	2尾分
うの花	450g
卵	1個
塩	小さじ1/2杯
砂糖	大さじ3杯
酢	大さじ3杯

きゅうり

塩	小さじ1/2杯
酢どりしようが	10g

●1人分

エネルギー	136Kcal
たんぱく質	8.4g

③さめたそぼろで、イワシときゅうりの水分をきつたものをあえ、小鉢に盛り、酢どりしょうがを天盛りにします。
●酒のさかな向き。

イワシのオランダ漬け

●材料(4人分)

イワシ(極小)	20尾	2枚	1本
揚げ油		10枚	
ねぎ			1本
生しいたけ			1/2カップ
きくらげ			大さじ1杯
とうがらし			1/2カップ
三杯酢			●1人分
酢			エネルギー
砂糖			たんぱく質
しょう油			387Kcal
			24.5g

●1人分
エネルギー
たんぱく質

- 準備
- 1 イワシはうろこを取りながら水洗いしてから、頭を手でちぎり内臓を取り出し、再び水洗いします。
 - 2 ねぎは四つ割りにして4~5センチの長さに切ってさつとゆがいておきます。
 - 3 しいたけは軸を取つてうすいせん切りにし、きくらげは水にもどしてせん切りにし、とうがらしは小口切りにしておきます。
 - 4 三杯酢を作ります。
 - 5 揚げ油の用意をしておきます。
- 作り方

- 1 ①のイワシを網焼きにしてから、揚げ油を170度に熱し、から揚げにします。
- 2 ②③ののりの野菜をつけ込む器にしき、揚げたてのイワシをのせ、残りの野菜をちらし、三杯酢をかけてラップでおおい、味をなじませてからいわしと野菜と一緒に盛りつけ、汁もかけます。(保存食として利用できます)。

◆メモ

●常備食
酒のさかな向き。



饅頭

●材料(4個分)	ねぎ	80g
小麦粉(強力粉)	干しいたけ	2枚
小麦粉(中力粉)	しょうが	5g
砂糖	カレー粉	小さじ1杯
塩	こしょう	少々
ドライイースト	片栗粉	3g
ラード	●1コ分	
微温湯	エネルギー	306Kcal
イワシ缶詰	たんぱく質	12.8g



れんこん揚げ



●材料(1皿分)	揚げ油	1個
イワシ缶詰1缶(100g)	トマト	1/2本
しょうが汁 小さじ1杯	きゅうり	
溶きがらし 小さじ1/2杯	●1皿分	
片栗粉 大さじ1杯	エネルギー	671Kcal
れんこん 200g	たんぱく質	32.3g
茹汁		
水 2½カップ		
酢 大きじ1杯		
塩 小さじ1/2杯		

- 準備
- ①強力粉と中力粉はよくまぜ、砂糖、塩を入れてよくまぜあわせます。
 - ②イーストを加えてまぜ、とかしたラードを入れてさらによくまぜあわせ、微温湯を入れて耳たぶ位の固さにねり、布巾をかけて30～60分間ねかせます。
 - ③ねぎともどしたいたけはみじん切りにして片栗粉をまぶします。しょうがはしばらく汁にします。
 - ④蒸す用意をします。
- 作り方
- ①イワシ缶詰は、細かくほぐし、③のしょうがのしづり汁やねぎ、しいたけ、調味料を加えてしませ、4つに分けます。
 - ②で①をくるみ、約10分間ねかしておきます。
 - ②を蒸籠に入れて強火で約15分間蒸します。

- 準備
- ①イワシ缶詰は、細かくほぐし、③のしょうがのしづり汁やねぎ、しいたけ、調味料を加えてしませ、4つに分けます。
 - ②で①をくるみ、約10分間ねかしておきます。
 - ②を蒸籠に入れて強火で約15分間蒸します。
- 作り方
- ①れんこんの穴に片栗粉をつけ、①をていねいに詰めます。
 - ②れんこんを180度の油で2分位揚げます。
 - ③皿のまわりに④のトマトときゅうりをきれいにかざって、中央に揚げたれんこんを盛ります。



イワシちゃんクレープ

●皮をもいたれんこんをさつと茹で、長いまますり身を入れてから切ると簡単です。
●れんこんが大きい場合は、うすく切れます。
●献立例 ごはん、清汁、れんこん揚げ、厚あげといんげんの煮物、白うりのつけるもの

●準備
①イワシの缶をあけ、たてに四つ位に割って、レモン汁をふりかけておきます。

②玉ねぎはうす切りにして、水にさらしておきます。

③きゅうり、にんじんは長いせん切りにして、少量の塩をふりかけておきます。

④しその葉は水洗いしておきます。

⑤クレープのたねの用意をしておきます。ボールに小麦粉、砂糖、塩を入れて、泡立て器でまぜ合せてなめらかになります。30~60分位そのままにしておきます。

●作り方
①クレープを焼きます。フライパンを熱して油をうすくして、準備しておいたたねを六枚に焼き上げます。

②クレープの上部1/2位の所にしその葉をのせ、玉ねぎとイワシ、きゅうり、にんじん、マヨネーズソース少量をおき、残りを折り返してソースが出ないようにして、形よくまとめます。

◆メモ
好みにより、マヨネーズのほかに、トマトケチャップをつかいます。

芯に用いる材料は、イワシの他はいろいろ取りそろえて楽しみましょう。

クレープをまとめて焼いておくと、いつでも使えて便利です。

●献立例 (おやつ) イワシちゃんクレープ、飲み物。

●材料(6個分)

小麦粉	60g
砂糖	大さじ1杯
塩	小さじ1/6杯
卵	1個
牛乳	3/4カップ
油	玉ねぎ1杯
イワシ缶詰(オイル漬)	1缶(100g)
レモン	1/2個
玉ねぎ	1/2個
きゅうり	1/2本
にんじん	1/2本
しその葉	6枚
マヨネーズソース	大さじ2杯

●1個分

エネルギー	185Kcal
たんぱく質	6.4g

サードインのパイ包み



●材料(25センチ位1本分)
オイルサーディン 100g
パイシート(冷凍) 200g
からしバター 小さじ1杯
レモン(果肉) 10g
玉ねぎ 1/8個
パセリみじん切り 小さじ1/2杯
卵黄水溶き 少々
●1本分
エネルギー 1,223Kcal
たんぱく質 30.3g

●準備

① サードインはていねいに開きます。

② 玉ねぎ、パセリは細かいみじん切りにして、水でさらして水気をしぶつておきます。

③ レモンは果肉を細かく刻んでおきます。

④ パイシートは幅を、サードインの長さより2センチ位広く、長さは横に10本分が並べられて少し残る位の大きさのものを2枚と、飾り用として1センチ幅のものを用意します。

⑤ オーブンを200度にあたためておきます。

●作り方

① 1枚のパイシートにからしバターをぬり、サードインを並べ、玉ねぎ、パセリ、レモンのみじん切りを散らし、まわりに卵黄の水溶きをぬります。

② もう1枚のシートを、折山をつぶさないよう折り山の方に1センチ間隔に切り込みを入れ、ひろげて①の上にかぶせ、卵黄の水溶きをまわりにぬり、1センチ巾のかざり用のシートをまわりにはりつけ、パイばさみで上からつまみ、表面に卵黄の水溶きをぬります。

③ オーブンに入れて15分位、きれいな焼き色がつくまで焼きます。

●前菜、酒のさかな向き。
◆メモ

イワシの炊き込み飯

せん
びき



● 献立例

イワシの炊き込み飯、清汁、野菜の天ぷら、ワカメときゅうりの和えもの。

● メモ

● 大量に炊く場合は、イワシの頭と内臓をのぞいたものを、沸騰した飯にさし込んで炊き、蒸らし終った時に尾をもつて骨をひきぬき、かきまぜます。

● メモ

● 盛りつけてから、さやえんどうともみのりを散らします。

● メモ

● ①をひとまとめして火にかけ、煮立ったら②のイワシを入れてすぐふたをし、再度沸騰させたら火を弱め、そのまま15~16分で炊き上げ、火を止めて蒸らします。

● 作り方

① ①をひとまとめして火にかけ、煮立ったら②のイワシを入れてすぐふたをし、再度沸騰させたら火を弱め、そのまま15~16分で炊き上げ、火を止め蒸らします。
② イワシを細かくほぐし、③のしょうがを加えてまぜ合せます。

● 準備

● 材料(4人分)	米	カップ2
	水	カップ2/4
	{ 淡口しょう油	小さじ2杯
	酒	大さじ2杯
	塩	小さじ1/2杯
	イワシ	2尾
	うが汁	小さじ1/3杯
	さやえんどう	1杯
	しょうが	8枚
	ノリ	1片
● 1人分	エネルギー	1/2枚
	たんぱく質	344Kcal
		10.7g

● 献立例

千疋飯、シジミのみそ汁、帆立貝の揚げ物、野菜そえ、かばちやの煮物、わさび漬け。

● メモ

● チリメンジャコに塩味がついていますので味はつけません。上物を使います。

● メモ

● 好みにより、青い野菜やノリ、ゆず、しょうがなどをのせます。

● 作り方

① ①の米を炊き、沸騰したら、②のチリメンジャコを散らして、普通に炊き上げ、蒸らして、よくまぜ合せます。

● 準備

● 材料(4人分)	米	2カップ
	水	2/4カップ
	{ 酒	150g
		大さじ2杯
● 1人分	エネルギー	352Kcal
	たんぱく質	19.6g

イワシのおやき

岡山県総社市
橋本和子さん

●材料(4人分)	
イワシ	100g
みそ	大さじ1杯
しょう油	小さじ1杯
豆腐	½丁
卵	½個
小麦粉	1カップ
にんじん	20g
玉ねぎ	20g
パセリみじん切り	小さじ1杯
油	少々

- 作り方
- 1 イワシは手開きにしてすり身にします。
 - 2 豆腐は水切りをしておき、野菜はみじん切りにしておきます。
 - 3 材料を全部まぜ合せて、フライパンに油をひいて、適当な大きさに焼き上げます。
- ◆アドバイス
- 冷蔵庫の残り野菜を何でも利用する様にと書き添えてありましたが、組合せによって、樂しめるし、味つけもみそ味がイワシのくさみを除いてくれます。
 - 豆腐を入れることによって、やわらかく焼き上がり、また栄養的にもすぐれています。

イワシのグラタン

東京都町田市
富田英子さん

●材料(4人分)	
イワシ	大2尾
塩	
こしょう	
ねぎのみじん切り	½本分
バター	10g
白ワイン	大さじ2杯
しめじ	1パック
玉ねぎ	½個
油	大さじ1杯
ホワイトソース	
バター	20g
小麦粉	大さじ3杯
牛乳	3カップ
塩	小さじ½杯

●材料4人分	
イワシ	大2尾
ねぎ	25g
しょうが	5g
干しいたけ	3枚
油揚げ	4枚
だし汁(いわけもどし汁)	2カップ
しょう油	大さじ2杯
砂糖	大さじ1杯
みりん	小さじ2杯
酒	小さじ2杯

香川県高松市
合田佳代さん

イワシいなり

●作り方

1 手開きにしたイワシを、バターでねぎのみじん切りといっしょにワインをふって蒸し焼きにします。

2 ホワイトソースを作ります。

バターをとかし、小麦粉を炒め、温ためた牛乳、塩を入れて煮つめます。

3 しめじは適当な房に分け、玉ねぎは、せん切りにし、油でさつと炒めます。

4 器にバターをぬり、2を敷き、イワシを入れ、ソースをかけ、粉チーズ、パン粉を散らしてオーブンで表面に焦げ目がつくまで焼いて、パセリのみじん切りを散らします。

◆アドバイス

●材料名だけで分量が未記入でしたので、試作のうえ分量を決めました。

●若ainerに好まれる料理です。

●イワシのくさみをとるために、ねぎやワインを使ったのは良いアイデアだと思いました。更に、にんにくや月桂樹の葉を用いると良くなると思います。

●作り方

1 イワシは手開きにし、ひと口大に切って、熱湯にさつと通します。

2 ねぎは小口切り、しょうがはせん切り、しいたけはもどして、うす切りにします。

3 油揚げは一方を切り袋にして、油抜きした後、イワシ、ねぎ、しょうが、しいたけを詰めて、口を揚げでとめます。

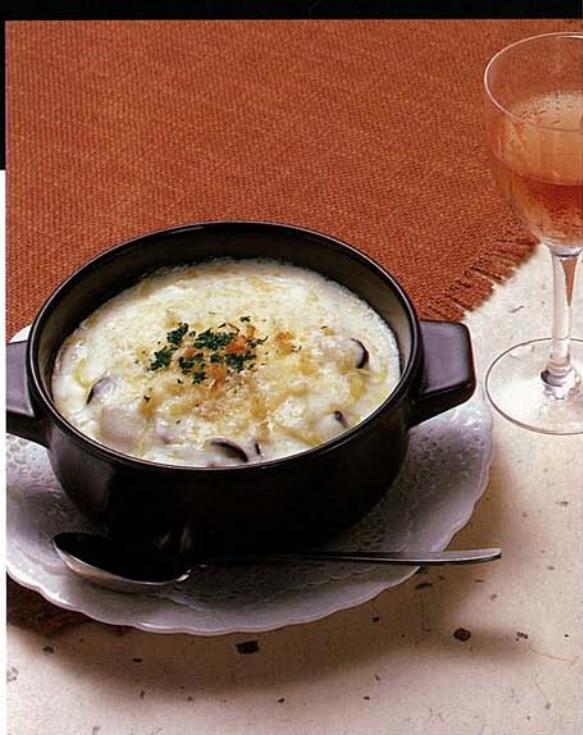
4 なべにだし汁を入れ調味し、3を入れて煮呑めます。

◆アドバイス

●油揚げの中に入れる具は、その他に、にんじん、秋にはざんなんなど、いろいろと工夫してみると良いでしょう。

●分量の未記入がありましたので、試作の上、分量を決めました。

●中からどんな具がでてくるか、楽しめるお料理で、おそらくうまいと思います。



イワシのちらし寿司



東京都多摩市 岩田清美さん

●材料(4人分)	しょう油	大さじ1杯
すし飯	酒	小さじ1杯
(米水)	化学調味料	少々
(酢砂糖)	きくらげ	小袋1
(塩)	干しいたけ	5~6枚
イワシ	だし汁(もどし汁)	1カップ
小麦粉	砂糖	大さじ2/3杯
油	しょう油	大さじ2杯
	さやえんどう	30g
	卵	2個
	砂糖	小さじ1杯
	塩	小さじ1/6杯
だし汁(いいたけのもどし汁)	大さじ2杯	
砂糖	小さじ2杯	



山形県鶴岡市 岩田潤子さん

●材料(4人分)	卵黄	4コ
イワシ	中4尾	小さじ1/6杯
塩	小さじ1/4杯	
小麦粉	適量	
油	大さじ1杯	
大根おろし	400g	

イワシの黄金蒸し

- 作り方
 - 1 イワシは3枚に手開きにし、薄皮をむきます。
 - 2 ①に小麦粉をつけ、フライパンに油をひき両面を焼きます。
 - 3 焼いたイワシをだし汁、砂糖、しょう油、酒、化学調味料をあわせたもので弱火で煮ます。一センチ位に横切りにします。
 - 4 さくらげ、しいたけはもどし、それぞれ細切りにして、だし汁、砂糖、しょう油で煮ます。
 - 5 さやえんどうは青茹でにして、せん切りにします。卵は砂糖、塩を加えて焼き、錦糸卵を作ります。
 - 6 すし飯を作り、それを器に盛り、④をちらし、③を並べ、最後に卵、さやえんどうを盛りつけます。
- ◆アドバイス

- イワシは皮をむかない方が、うなぎやあなごのよう見えてもよいでしょう。
- さくらげを5枚位にして、色づけにんじんのせん切りのものを煮たり、紅しょうがなどをそえるとよいでしょう。
- 分量の未記入がありましたので、試作の上、分量を決めました。
- イワシに下味(塩、しょうが汁)をつけた方がよいでしょう。

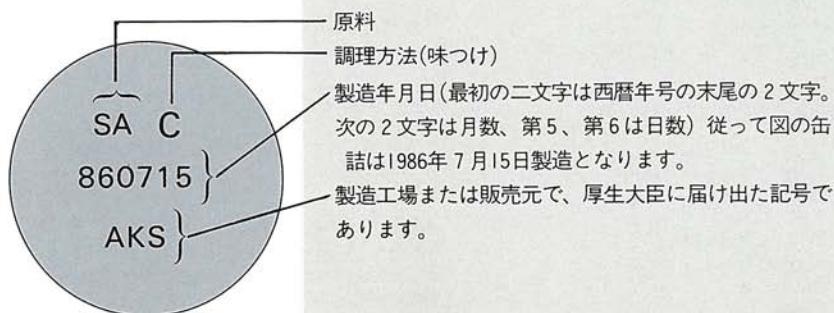
- 作り方
 - 1 イワシは手開きにし、塩をふりかけておきます。
 - 2 大根をおろして余分な水気をとり、卵黄と塩、こしょうを加えてめざします。
 - 3 イワシに小麦粉をつけ、フライパンに油をしき、②をのせて、蒸し焼きにします。
 - 4 食べる時、しょう油をかけていただきます。
 - ◆アドバイス
- イワシにしょうが汁の下味をつけるとよいでしょう。また、焼く時は身の方を焼いてから裏返して②をのせて蒸し焼きにした方がよいでしょう。
 - ピーマンのせん切りをさつと青ゆでにし、塩、こしょうをして添えると、黄色がよりはえてよいでしょう。
 - 分量が未記入でしたので試作のうえ決めました。
 - だいこんを使つて蒸し上げた方法や、色のきれいな仕上げは、幅広い年令に好まれると思います。

缶マークの読み方

缶詰の種類を見分けるのに、レッテル印刷によって品名や調理法を知ると、缶マークでの読み取り法があります。

缶マークには、中身の原料、種類、調理方法、形や大小、製造元または販売元、製造年月日まで、判明できる様になっています。

この缶のマークは、ローマ字と数字の組合せで、三段からなっています。缶詰の上蓋に刻印されている物です。特に製造年月日はレッテルには印刷されていませんので、読み方を知っていると便利です。



作り方 ● 酒かすを蒸し器で少し蒸して、やわらかくして刻み、酒とみりんでのばします。
バットに少量を敷きガーベをのせて、その上に塩をしたイワシを並べ上からガーゼをかぶせて、残りのかす床をのせます。
四～五日後が食べ頃です。

かす漬け

材料 ● イワシ 8尾
(板かすづ) 500g (一袋)
みりん 1/2カップ
酒 1/2カップ
砂糖 小さじ1杯
白ごま適量

作り方 ● カタクチイワシ又はマイワシ 500g 漬け汁、しょう油 1/2カップ、みりん 1/4カップ、酒 1/4カップ、砂糖 小さじ1杯、白ごま適量

みりん干しは、イワシを開いて調味料に漬けてから干した物です。

みりん干し

やりくり

煮方

- ①なべは浅なべで、(底が平らなもの)魚がひと並べにできる大きさのものを選びます。
- ②煮汁は魚の3%が浸る位の量が必要です。
- ③煮汁の煮立った所へ魚を入れ、落としぶたをして更になべぶたもします。
- ④魚の下に竹の皮や、ざるを敷くか、ミルポア(玉ねぎ、にんじんのう切りやパセリなど)を敷いて煮るとこげにくく、取り出しやすくなります。
- ⑤盛りつけた時、表になる方を上にして、頭と尾を交互に並べます。
- ⑥火加減は中火以下で、魚を入れて再度煮立ったら、弱火にしてコトコトと煮上げます。
- ⑦長く煮ると堅くなる貝やイカは、さっと煮て、煮汁を煮つめた所へもどします。
- ⑧骨までやわらかく煮るには、梅干しか酢を加えて、長時間煮るか、圧力鍋で煮ます。
- ⑨魚臭は、香味野菜や香辛料で除きます。
- ⑩照りは、みりんや水あめなどで出します。

焼き方

1. あみ焼き

- ①あみは前もって焼いておき、油か酢を塗っておくと、魚がつきにくく上手に焼けます。
- ②ふり塩をして、(魚の1~2%)30分位置いてから焼きます。(アユは直前に)
- ③盛りつけた時、表になる方から焼きます。
- ④焼き加減は、表はこげ目を目安に、裏は火の通り具合を見て焼き上げます。
- ⑤一度返すだけで焼き上げます。
- ⑥火加減は、「遠火の強火」です。鉄弓を使うと便利です。

2. 串焼き

①串のうち方

- 切り身は、身の流れに対し直角に打ちます。
- 細長い魚は、つま折り串を打ちます。
- 一尾のものは、踊り串に打ちます。

②串のぬき方

おさかな の調理の ポイント

●熱いうちに串をまわしておき、まわしながら串をぬきます。

③フライパン焼

- フライパンは厚めのものを選びます。
- 油類は、水分のない所に入れます。
- 少し煙が立つ位の所へ魚を入れます。

揚げ方

①油は植物性の油(サラダ油、天ぷら油)や、ラードなどをを使います。

②油の量は多い方が、温度差が少なく上手に揚げられますですが、経済的には魚の厚さの2~3倍位が適当です。

③揚げ温度は中温(170~180°C)が、適温です冷凍品や大きな一尾物は低温(160°C)から揚げ始めて、徐々に温度を上げて行きます。

④魚の厚さは1センチ位が適当です。

⑤揚げた魚は、良く油をります。

炒め方

①炒めるポイントは、準備と火加減です。

②下味をして片栗粉などをつけて、そのまま炒めるか、ゆでておいて炒めます。

③油が少ないところづきます。

④火は強火で短時間に仕上げます。

⑤調味料は、砂糖や塩は全面にふり、しょうゆや酒、ごま油などは、なべ肌から回して入れます。

⑥仕上がり後はすぐ皿にとります。