

8月



マイワシ・カタクチイワシ、ウルメイワシの3種類を「いわし」と呼んでいます。旬はまちまちで、初夏から秋口頃に出回る種類は「マイワシ」です。鰯は水揚げするとすぐに弱ってしまうことから「弱（よわ）し」という言葉が転じて「いわし」と呼ばれるようになったといわれています（※諸説あります）が、栄養価は高く、その名に反して「強し」食材です。

薬食同源

薬膳の世界では、魚介類は身体を冷やしてしまう食べ物が多い中、いわしは身体を温めてくれる効果のある数少ない魚です。

血をサラサラにする効果の他、気を補ったり疲れ目にも効果があります。

パソコンやスマホで目を酷使する事の多い現代人に適した食材と言えます。

選ぶポイント

1 目が黒く、澄んでいるものが新鮮
※赤くなっているものは鮮度が落ちています

2 頭が小さく、体全体が丸く太っている（厚みがある）ものがよく脂がのっています

3 黒い斑点がくっきりしているものが新鮮です
ウロコが残っているとよし！
※マイワシ以外は黒い斑点はありません



イワシの栄養

1 DHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）などのオメガ3脂肪酸が豊富です。
これらの脂肪酸は体内で合成することができないため、食品等から摂取する必要があります

2 「泳ぐカルシウム」と言われるほどカルシウムが多く含まれています
カルシウムの吸収を助けるビタミンDも豊富なため、効率よく骨が丈夫になるよう働きます



オイルサーディン

サーディンとは小型いわしの総称。マイワシなどを下処理し、油や香辛料等と一緒に加熱して漬け込んだオイルサーディンは保存食として世界各地で古くから食べられており、日本初の缶詰はこのサーディン缶と呼ばれています



しらす

しらすはいわしの稚魚で、身体が透明や白色なことから「白子（しらす）」と呼ばれています



いわし南蛮漬



エネルギー318kcal
塩分 1.5g

★レシピは裏面をご覧ください

いわし梅煮



エネルギー171kcal
塩分 3.4g



いわし南蛮漬



- ◆材料（2人分）
 いわし(小ぶり・中開き) 6枚
 片栗粉 適量
 サラダ油 小さじ1
 玉ねぎ 1/2個
 人参 1/4本
 ピーマン 1/2個
 ◎砂糖 大さじ2
 ◎しょう油 大さじ1
 ◎酢 大さじ2
 ◎水 50ml
 ◎輪切り唐辛子 少々

唐辛子はなくても十分美味しくいただけます。お好みで量を調節してください

◆作り方

- ① 玉ねぎは薄くスライス、人参は千切り、ピーマンは種を取り除き薄切りにする
- ② ◎の調味料を鍋に入れ、火にかけて軽く沸騰したら火を止めて、容器に移す
- ③ ②の容器に①で切った野菜を入れて味をなじませる
- ④ いわしに片栗粉を薄くまぶし、フライパンで油を熱して両面じっくりよく焼く
- ⑤ 加熱したいわしを熱いうちに④に加えて浸し、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす

いわし梅煮



- ◆材料
 いわし(大ぶり) 4尾
 梅干し 2個
 生姜 1/2個
 ◎しょう油 大さじ1
 ◎本みりん 大さじ1
 ◎水 1カップ

◆作り方

- ① いわしはうろこ・頭・内臓を取り除く
- ② 梅干しは種を取り除く
- ③ 生姜は薄切りにする
- ④ 鍋に◎の調味料を合わせて火にかき、煮立ったら①のいわし、②の梅干し、③の生姜を入れる
- ⑤ 落とし蓋をし、煮汁をかけながら弱火で煮る
- ⑥ 火が通ったら、皿に盛りつける

手軽に もう一品！



★オイルサーディンチーズ焼

オイルサーディン缶の蓋を開け、ピザ用チーズを乗せて魚焼きグリルで5分くらい加熱。チーズが溶けて焦げ目がついたらお好みでパセリをかけて出来上がり！