

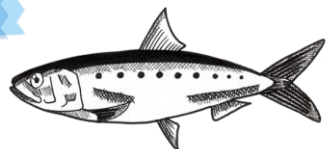


本情報は2023年
5月末のものです

いわしが40年ぶりに豊漁です！
メカニズムは解明されていませんが、約20年おきに豊漁と不漁が繰り返されているといわれています。
梅雨の時期に獲れる「入梅イワシ」は夏に産卵期を迎えるマイワシのことで、栄養をたっぷり蓄え、脂のりもよく、美味しくいただくことができます。

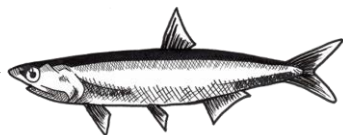
種類

マイワシ



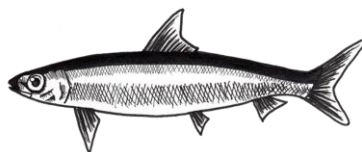
身体側に1列の黒い点が並んでいます。地域によって「ヒラゴ」「ナナツボシ」と呼ばれます。

カタクチイワシ



「セグロイワシ」「ヒシコイワシ」とも呼ばれます。煮干し、しらす干しなどに加工されます。

ウルメイワシ



頭が小さく、目が大きく、下あごが少し突出しています。干物として流通することが一般的です。

いわしの栄養

DHA
EPA

- ◇体内で合成できない栄養素の一つ
- ◇善玉コレステロールを増やし、悪玉コレステロールを減らす働きをする

カルシウム
ビタミンD

- ◇いわしは「泳ぐカルシウム」とも呼ばれる
- ◇ビタミンDはカルシウムの吸収を促す
- ➔効率よくカルシウムを摂取できる

選び方



1 目をチェック

鮮度がよいと目が黒く澄んでいます
逆に鮮度が落ちると、目は赤く変色します

2 ウロコをチェック

鮮度がよいとウロコが残っています

3 頭が小さく、身はふっくら

脂のノリがよく、美味しいと言われています

水無月

旧暦6月を表す和風月名と同じ「水無月」という名前の和菓子があります。三角の白いうろは氷を表し、暑気を払い夏を元気に乗り越えられるように、という意味が込められています。

また、邪鬼を祓うとされている小豆もういろうの上へのせられています。一年の折り返しである6月30日に食べて、残り半年の無病息災を願う習慣が残る地域もあります。



今月のレシピ いわし

いわしのパン粉焼き



1人分
エネルギー 244kcal
塩分相当量 1.0g



- ◆材料（2人分）
- ・いわし(大)開き 2枚
 - ・塩こしょう 少々
 - ・マヨネーズ 大さじ1
 - ★パン粉 ½カップ
 - ★粉チーズ 大さじ1
 - ・油 適量

◆作り方

- ① いわしは両面に塩こしょうをして、マヨネーズを塗る
- ② ★を混ぜ合わせ、①にまんべんなくまぶす
- ③ フライパンに油を熱し、②を両面こんがり焼く
- ④ 好みの野菜と一緒に盛り付ける

いわしのつみれ



1人分
エネルギー 91kcal
塩分相当量 0.5g



◆材料（2人分）

- ・いわし3枚卸 2尾分
- ・片栗粉 小さじ1
- ・みそ 小さじ1
- ・おろし生姜 小さじ2

◆作り方

- ① いわしを包丁で細かくたたく
- ② ボウルに移し、残りの材料も全て加えてよく混ぜ合わせる
- ③ 鍋で湯を沸かし、沸騰したら②を一口大の団子状になるようにスプーン2本で形を整えながら鍋に落とし、加熱する
- ④ 5分前後加熱し、浮いてきたら取り出す
- ⑤ みそ汁・お吸い物・お鍋の具として使う

