

いわし

鮪



いわしは縄文時代から、日本の食卓を潤し、畑の肥料や家畜の餌となり、照明用の油(魚油)として使われるほど日本人の生活を支えてきた魚です。マイワシは、かつては日本の総漁獲量の3割を占めていたほどたくさん獲れた魚で安い魚の代表でしたが、近年では獲れなくなり、季節によっては高級魚として扱われることもあります。鮮度が落ちるのが早く、水揚げするとすぐに弱ってしまうことから、漢字では「鮪」と書きます。

栄養

良質のタンパク質や骨を丈夫にするカルシウム、そのカルシウムの吸収に関するビタミンDを豊富に含んでいます。さらに、糖質・脂質の代謝にすぐれ、細胞の再生をつかさどるビタミンB₂が多いのも特長のひとつです。イワシの脂肪を構成する不飽和脂肪酸には、DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)を豊富に含んでいます。冷たい海中で生活する魚の脂肪は凝固しにくい不飽和脂肪酸が中心となります。

- EPA(エイコサペンタエン酸)は血液中のコレステロールを低下させ、血液の流れを良くして血栓をできにくくする働きがあります。
- DHA(ドコサヘキサエン酸)はLDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪を減少させ、血管壁への付着を抑制して血液をサラサラに保ちます。
- ビタミンDは、カルシウムやリンの吸収を促進して、骨を強化する効能があります。
- ビタミンB₂は、健康な皮膚、髪、爪の維持に欠かせない栄養成分です。

健康 かわう版



第172号

平成29年8月

いわしの種類

いわしには数多くの種類が存在しますが、食用として利用されるのは次の3種が一般的です。



マイワシ(ニシン科)

体長が大きく、身体に丸い点が7つくらいあります。旬は夏～初冬で調理法は煮る、焼く、蒸すなど多様。旬のマイワシは刺身で食べるととても美味しく、またうみみ成分のイノシン酸を豊富に含む魚なので煮干しとしても食べられています。



ウルメイワシ(ニシン科)

日本人にはもっともなじみ深い種類。目が潤んでいるように見えるのが名前の由来です。漁獲量が少ないイワシで、脂肪が少なく、干物によく使われます。



カタクチイワシ(カタクチイワシ科)

傷みが早く生を食べる機会は少ない魚です。イリコなどの加工やシラス干し、たたみいわしなどに利用されています。イタリア料理に使われるアンチョビもカタクチイワシを塩漬けし、オイルに漬け込んだものです。



ちりめんじゃこ

いわし類(マイワシ、ウルメイワシ、カタクチイワシ)の稚魚を、水揚げ後、食塩水の釜で茹で上げ、天日に干して乾燥させたもの。セイロに広げて干しあげる様子が、絹織物のちりめん(縮緬)に似ている事から漢字で「縮緬稚魚」とも書きます。

調理方法



- いわしは開いたり切り身にしたら洗ってはいけません。身からおいしさが流れてしまします。また、マイワシは小骨が多く包丁を使うと身に残るので、手開きが基本です。
- いわしはよく煮れば骨も柔らかくなって丸ごと食べられます。また、ちりめんじゃこやオイルサーディンなら、骨を気にせず丸ごと栄養が摂れるのでオススメです!

いわしかば焼き丼



今月の
レシピ

【材料】2人分

いわし	2尾
小麦粉	適量
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ2
A 砂糖	大さじ1/2
酒	大さじ1
梅干し	小さじ1(中1個)
水	大さじ2
サラダオイル	適量
卵(炒り卵または錦糸卵)	1個
※卵は砂糖小さじ1、塩少々で味付けをする。	
大葉(千切り)	適量
ごま	適量
ご飯	150～200g

【作り方】

- ①いわしは頭と内臓を取り、手で開き、小麦粉をまぶす。
- ②卵は砂糖、塩を加え炒り卵を作る。
- ③Aの調味料は合わせておく。
(梅干しは包丁で細かくしておく)
- ④フライパンに油をいれて、①のいわしを焼く。
両面にこんがりと焼き色をつける。
- ⑤火が通ったら③のタレを加え、よくからませ火を止める。(タレが焦げないように気をつける)
- ⑥丼にご飯を入れ、卵、いわしの順にのせて、ごま、大葉を飾る。

参考:「からだにおいしい魚の便利帳」高橋書店