



おいしいものがたくさん! まんぷくみやぎ

宮城県には全国に誇る
おいしい食材がたくさん
あります。今号は水
産物をご紹介します。



鮮度が良いイワシは、刺し身やすしで食べるのがお勧めです。脂の甘みとトロツとした口溶けが堪能できます。

他にも煮付けや焼き物のほか、手開きしたイワシのかば焼きやフライなどさまざまな料理で楽しむことができます。身が柔らかいイワシは、包丁を使わずに手開きで簡単にさばけますので、ぜひお試しください。

イワシ



6月から7月の梅雨入りの頃に漁獲されるイワシは「入梅イワシ」とも言われ、1年のうちで最も脂が乗っています。購入する際は、太っていて丸みを帯びた大型のイワシを選ぶことをお勧めします。

イワシには学習能力・記憶力を向上させる効果があるとされるDHAや、血中コレステロールを下げる効果があるとされるEPAが豊富に含まれており、健康に良い食材としても注目されています。

おいしいレシピ!

イワシのトマトチーズ焼き



(1人分 / 186kcal 食塩相当量2.1g)

※この表示値は目安です。※盛り付けの生野菜は含まない。

材料(2人分)

- 大型のイワシ…………… 2尾
- 塩…………… 小さじ1/2
- 小麦粉…………… 大さじ1
- プチトマト…………… 4個
- スライスチーズ…………… 2枚
- オリーブオイル…………… 大さじ1/2
- パセリ(みじん切り)…………… 小さじ1
- オレガノ…………… 少々
- 好みの生野菜…………… 適宜

作り方

- ①イワシは頭と内臓を取り除き、中をよく洗い、水気を拭き取る。
- ②イワシの腹の中に親指を差し込み、中骨の上を滑らせるように尾に向かって手開きをする。次に、尾についている中骨を手で折り、そのまま頭側に向けてゆっくり引っ張り、中骨を取り除く(左図を参照)。さらにイワシの両脇の腹骨を削ぎ落とす。
- ③腹側に塩を振っておく。
- ④プチトマトを粗みじんに切り、キッチンペーパーで水分を拭き取る。
- ⑤フライパンにオリーブオイルを引き中火で熱し、両面に小麦粉をまぶしたイワシの腹側から炒める。
- ⑥腹側に焦げ目が付いたら、上下を返し、上にプチトマトを乗せ、スライスチーズを乗せる。
- ⑦ふたをしてチーズが溶けるまで加熱する。
- ⑧皿に生野菜と共に盛り付け、イワシにパセリのみじん切りとオレガノを振りかける。

イワシの手開き&中骨を取る方法(一例)

