

南国鹿児島島の冬。
寒さでギュッと旨味を閉じ込めた食材をいただきます。

古くから庶民の味として親しまれてきた大衆魚

イワシ

目の澄んだものが良い



エラは鮮やかな紅色のものが良い

ウロコがしっかりと付いて青く光っているものが良い

日本各地の沿岸で獲れるニシン科の海水魚。多価不飽和脂肪酸のDHA、EPAや、ビタミンAを多く含みます。調理して食べる以外に、めざしやみりん干しなどの干物や缶詰に、カタクチイワシ、マイワシなどの稚魚はしらす干しに加工され、幅広く食卓に登場する魚です。

●保存方法

内臓やエラなど（使用しない場合は頭部も）腐りやすい部位を取り除き、水気をしっかりと拭き取ってから、ラップで包むか袋に入れて冷蔵または冷凍保存する。

目安 | 25分 和洋が織りなす新しい味 イワシの香草パン粉焼き



材料（4人分）

イワシ…………… 4尾
塩・コショウ…… 少々
梅肉…………… 小さじ4
大葉…………… 8枚
トマトソース(缶詰)
…………… 240cc
オリーブオイル… 20g
〔生パン粉* …… 40g
A ニンニク………… 1/2片
〔パセリ………… 1本
レモン…………… 1/2個
クレソン………… 1本

【作り方】

- 1 Aをミキサーまたはフードプロセッサーにかけて、香草パン粉を作る（生パン粉がない場合は、パセリ・ニンニクをみじん切りにして市販のパン粉と混ぜる）。
- 2 イワシを背から開き、骨を取り、身に塩・コショウを軽くふり梅肉を塗ったら大葉を敷いて、皮を外側に頭からしっぽに向かって巻きつまようじを刺しておく。
- 3 耐熱皿にトマトソースを敷き、半分に切った②にオリーブオイルと①を振りかけ200度のオーブンで焼き色が付くまで7～8分焼く。
- 4 レモン、クレソンを添える。



～家でもカンタンに！～

生パン粉とは、パンをおろし器やミキサーで細かくしたもので、ふっくらと仕上がるのが特徴です。

目安 | 10分 魚が苦手な人の顔をほころばせる絶品 イワシハンバーグ

材料（4人分）

イワシ…………… 3尾
卵…………… 1個
ショウガ(すりおろし)
…………… 小さじ1
A タマネギ………… 1/2個
葉ネギ(小口切り)
…………… 3本分
塩…………… 少々
油(焼き用)………… 小さじ1
〔ソース〕
大根おろし
ポン酢
マヨネーズ
しょうゆ
〔付け合わせ〕
レタス・大葉・セルフィーユ・
ミニトマト

【作り方】

- 1 イワシを3枚におろして、包丁で細かく叩き、Aを加えさらに混ぜ合わせる（フードプロセッサーを使用すると簡単にできます）。
- 2 ①をボールに移し、好みの大きさに分け、小判形に成型して油をひいたフライパンで焼く。
- 3 ソースはポン酢やおろしポン酢、マヨネーズしょうゆなど好みに合わせて。

