



- 【分布】 日本周辺、カムチャッカ半島南部、千島列島、サハリン、沿海州、朝鮮半島東岸・南岸、台湾、中国福建省・広東省に分布。大きな群れを作り、季節的に回遊する
- 【大きさ】 寿命は7年以上で25cm以上になる
- 【特徴】 体側に7つ前後の黒点が1列に並ぶ。これが星のように見えるため「ななつぼし」とも呼ばれる。黒点の数には個体差があり、10個以上になるものや、2〜3列あるものも
- 【旬】 一般に秋。関東では梅雨の時期に「入梅いわし」、「梅雨いわし」と呼んで好む。夏に脂がのったものが千葉県銚子を中心に獲れる
- 【漁法】 主にまき網。ほかに定置網や船びき網など
- 【産地】 茨城県、千葉県、宮城県、福島県、三重県、鳥根県など
- 【食べ方】 新鮮なものは刺身やたたき、酢の物、天ぷらに。このほか塩焼き、煮つけ、かば焼き、つみれなど。丸干しやみりん干しなどの干物や、缶詰など様々なものに加工されている

いわしの仲間



★カタクチイワシ カタクチイワシ科

上あごが下あごに比べて大きいので、「片口」の由来になったと考えられている。背が黒いため「背黒いわし」、ほかに「しこいわし」とも呼ばれる。日本各地の沿岸や朝鮮半島、中国、台湾に分布する。体長15cmぐらまで。「煮干し」、「田作り」、「しらす干し」などに稚魚を含めて加工される。



★ウルメイワシ ニシン科

鮮度落ちが早いうえに、いわし類にしては脂が少ないので、干物などの加工に向いている。なかでも丸干しは美味しく、いわし類のなかでも最も美味と言われる。日本周辺では福島県・新潟県以南、世界中の暖かい海に分布。体長25cm。3種のなかでは最も漁獲量が少ない。刺身、塩焼き、煮つけなどでも。



★ニシイワシ ニシン科

オイルサーディンなどの加工品として見ることが多い。東部北大西洋に分布。体長25cm。輸入され、マイワシの代用として加工されている。

発行
一般財団法人水産物市場改善協会
東京都江東区豊洲 6-6-1
管理施設棟 203
TEL 03-6633-0950

レシピ

いわしのアングリーズ

■材料(1人分)

- ・いわし(開き1枚)40g
- ・しょうが0.5g
- ・A(濃口しょうゆ2g、清酒1g)
- ・でん粉6g
- ・植物油4g
- ・B(ウスターソース6g、上白糖4g)
- ・パン粉3g



■作り方

- (1) しょうがはすりおろし、しぼり汁をとる
- (2) いわしは(1)とAで下味をつける
- (3) パン粉はきつね色になるまで炒める
- (4) Bを煮立ててソースを作る
- (5) (2)にてん粉をつけて揚げる
- (6) (5)に(4)をつけ、(3)をまぶす

「アングリーズ」とは、フランス語で主に炒ったパン粉をつけて油で焼いたもの。給食では下味をつけ、から揚げしたイワシにソースと炒ったパン粉をつけています。少し手間がかかる献立ですが、子どもたちに人気の魚メニューです。フライと違い脂の摂取量も少ないです。

ちりめんキャベツ

■材料(1人分)

- ・キャベツ15g
- ・たくあん(きざみ)7g
- ・ちりめんじゃこ5g
- ・A(濃口しょうゆ0.5g、上白糖0.2g)
- ・植物油0.3g



■作り方

- (1) キャベツはせん切りにする。ちりめんじゃこはから炒りする。たくあんは水気を切る
 - (2) 油を熱し、キャベツ、たくあん、ちりめんじゃこを炒め、Aで味をととのえる
- ※たくあんとちりめんじゃこの塩分により、しょうゆを加減して下さい。

カルシウムが補える、ごはんに添えて食べるおかずです。たくあんの歯触りがよく、野菜が苦手な子どもでも食べやすいです。