

築地場外市場「お魚の目利き」



東京築地目利き協会



鰯

イワシ



イワシ

旬の時期

マイワシは6月～10月
ウルメイワシ、カタクチイワシは9月～

旬魚としてのネタ

01

魚へんに弱いと書いて「鰯」 足が早くすぐに弱ってしまう

また、身体に7つの斑点がある事から「ななつぼし」とも言われるそうです。

ウルメイワシは目がウルウル泣いている目→ウルメと。

なんだか可愛らしいですね。

旬

日本全国に生息している鰯、大群で泳ぐので漁もしやすく、全国水揚げ量は1位。また、種類を選べば通年楽しめる。

種類はマイワシ、ウルメイワシ、カタクチイワシと3種類。

マイワシは6月～10月、ウルメイワシ、カタクチイワシは9月～

通常イワシと呼ばれるのはマイワシです。

食べ方は刺身でも煮て焼いて揚げて、とても美味しくいただけます。

ウルメイワシは丸干しで売られている事が多く、人気の加工品。

ファンも多いですが、昨今漁獲が減ってきているため高値で取引されています。

カタクチイワシは鮮度保持が難しく、店頭には流通せず煮干しのような加工品となります。

ちりめんじゃこはこのカタクチイワシの稚魚です。

ブランド魚

鰯にもブランドありますので数種ご紹介を。地域を知って魚を食す！

- 入梅いわし（千葉県 銚子）：梅雨時期だけの舌の上で溶けるほど脂ののりが抜群
- 金太郎いわし（大阪湾 岸和田）：脂乗り良い事で昔からよく食されています。
- 氷見鰯（富山湾 氷見）：脂乗り良い事で昔からよく食されています。
- 北釧まいわし（北海道 釧路）：粗脂肪率30%を超えるマイワシ

「鰯百匹、頭の薬」と言われるように栄養価の高い魚。全国で水揚げされる鰯について話題にされてはいいがでしょう。



栄養プチ知識

**イワシと言えば、青魚の代表！
脳を活性化させたり血液をサラサラにする効果のある
DHA・EPA が思い浮かびますね！**

イワシは丸のまま食べられることから、「カルシウム」も豊富です。

イワシの食べ方は、お刺身はもちろん、つみれ汁、蒲焼やオイルサーディンなど

たくさんのレシピがありますが、オススメの食べ方は「イワシの梅煮」。

イワシに多く含まれるカルシウムは、梅に多く含まれる「クエン酸」で吸収がアップします。

キレート作用といわれるこの効果、クエン酸の他にはビタミンCでも同様の効果が得られます！

また、イワシにはカルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」もたっぷり。

イワシを食べた後には、晴れた日にお散歩してみましょう。

太陽に当たると骨が強くなるということを聞いたことはありませんか？

これはビタミンDが紫外線によって、体内で活動しやすくなるためです。

太陽に当たる時間は、5月の晴れた日では20分程度（首都圏）

夏場は10分程度でOK。（北海道や沖縄など地域によって時間は変わります）

ビタミンDはカルシウムの吸収を高めたり、免疫力を高めるといわれています。



オススメの食べ方

イワシの梅煮

イワシの梅煮

～皮を破かずに煮るポイントは、「水から煮る！」～

●イワシ：4～5尾

A(※1)●梅ぼし：大1～2個 ●酒：50 cc 水：150～200 cc ●酢：大1 ●生姜：1片

B●砂糖：大2 ●みりん：大1 ●しょうゆ：大2

イワシの頭と内臓をとりのぞき、

1

洗って水分をふきあげたら重ならずに入る大きさの鍋に並べます。

ここにAを入れ、キッチンペーパーを被せ中弱火にかけます。

(全体の水分量は鰯の高さ3分の1くらいが出ている程度。水の量で調整！)

2

鰯の皮は薄くはがれやすいので、水から煮ます！

3

3分ほどで沸騰してきたら、Bを加えて中弱火で10分ほど煮れば出来上がりです。

4

鍋止めをし、粗熱がとれたらイワシを取り出し、お好みで煮汁を煮詰めます。

この時甘めが好みの方は砂糖小1程度を加えるとよいでしょう。

