

もっと食べよう! 北海道産マイワシ

細長い体に7個前後の黒い斑点が一列に並ぶことから別名「ナナツボシ」とも呼ばれます。

オススメな理由



丈夫な体を作るための栄養を豊富に含む優秀な食品です

「マイワシ」はカルシウムや鉄分、それらの吸収を助けるビタミンDなど、丈夫な体や骨を作るための栄養を豊富に含む食材です。

北海道で漁獲されるマイワシは、DHAやEPA等を含む脂質がとくに多いと言われており、中性脂肪値の低下が見込まれるなど、生活習慣病の予防にも有効な食品です。

令和元年の7月から10月まで釧路港で水揚げされた食用向けマイワシ(※1)を、北海道立総合研究機構釧路水産試験場に依頼し、北海道水産林務部水産局水産経営課で調査したところ、100gあたりの平均含有量が脂質25.8g、DHA558mg、EPA957mg、ビタミンD24.1μgとなっており、とくに10月の脂質は100gあたり平均34.0gと最も多くなっていました。

塩焼きや蒲焼き、煮付けが一般的な調理方法ですが、今回は、和食・洋食・中華それぞれのプロが考案したマイワシ料理を、ご家庭でも作れるようにアレンジしたレシピをご紹介しますので、ぜひお試しください。

※1 サンプル重量(100g以上150g未満)

その他の道産食材レシピも多数掲載中!

北海道が誇る安全でおいしい食材をさまざまなレシピとともにご紹介しております。過去のマイワシレシピも掲載しています。



北海道の公式キッチン(クックパッド内)

<https://cookpad.com/kitchen/15941596>

“どさんぎょ” 北海道の水産情報発信中!

北海道の漁業の様子や旬の情報をご紹介しております。



北海道庁水産局公式 Facebook
<https://www.facebook.com/hokkaidosuisangyo>



水産林務部水産局水産経営課

〒060-8588
札幌市中央区北3条西6丁目(北海道庁本庁舎11階)
TEL 011-231-4111(内線28-210)

レシピ提供/一般社団法人 北海道全調理師会



和・洋・中のプロが教える
ワンランク上の

イワシレシピ



Hokkaido Sardine Recipe 6



中華



鯛の梅とベーコン香る炒飯

レシピ提供/北海道文教大学附属高等学校 教諭 澤崎 進

材料 (4人前)

- | | |
|---------------|---------------------|
| マイワシ…………… 8尾 | 塩・こしょう……………少々 |
| ベーコン…………… 10枚 | サラダ油(マイワシ用)…… 150ml |
| 卵…………… 4個 | サラダ油(炒飯用)…………… 大さじ4 |
| ご飯…………… 640g | 日本酒…………… 大さじ1/2 |
| 玉ねぎ…………… 1/2個 | 塩…………… 小さじ1 |
| 大葉…………… 8枚 | こしょう…………… 少々 |
| 梅干し…………… 大粒4個 | しょうゆ…………… 大さじ1/2 |
| しょうが…………… 5g | 白いりごま…………… 少々 |

作り方

- 1 マイワシを手開きでさばき、塩・こしょうを軽く振る。
- 2 他の材料を切る。ベーコンは5mm幅の色紙切りにする。大葉は1/2枚飾り用に残り、残りを千切りにする。玉ねぎは粗目のみじん切りにする。しょうがは細かいみじん切りか、すりおろす。梅干しは種を取りたく。
- 3 〈マイワシのオイルサーディン〉
フライパンにサラダ油150mlを入れベーコンをじっくり炒め、サラダ油にベーコンの香りをつける。7割程度ベーコンに火が通りカリカリになったら、マイワシを加えじっくり弱火で20分程両面に火を通す。
※(フライパンに一緒に中骨を入れておき、火の通った中骨だけレンジにかけると骨せんべいの様にカリカリになり、砕いて炒飯の上にもふりかけると食感のアフセントになります)
- 4 温めた鍋にサラダ油大さじ4を入れ、溶いた卵を軽く炒めてご飯を加えほぐれてきたら、しょうが・マイワシのほぐし身・玉ねぎ・炒めたベーコンとオイルサーディンのオイルも大さじ1ほど加え、香りを出しながら炒める。
- 5 鍋肌に日本酒を加え、塩・こしょうを入れる。
- 6 全体に均一に火が通り味も整ったら、大葉と梅干しを加え、しょうゆを鍋肌に垂らして香りを出し、器に盛り付ける。上に大葉、カットしたマイワシ(オイルサーディン)を乗せ白いりごまを振って完成。

ポイント 梅干しや大葉でマイワシをさっぱりとした味わいに。オイルサーディンしたマイワシをバーナーなどで炙ると香りが立ち、より美味しくいただけます。ただ焼いたマイワシをほぐして入れても美味しいのですが、ぜひ、オイルサーディンにチャレンジしてみてください。マイワシのオイルサーディンは、そのままでも美味しく食べられ保存ができます。

洋食



いわし味噌煮缶と北海道伝統野菜ゴボウのカルボナーラ

レシピ提供/札幌パークホテル 副総料理長 吉田 郁雄

材料 (4人前)

- | | |
|--------------------|-----------------|
| マイワシ味噌煮缶…………… 300g | 〈カルボナーラの素〉 |
| ゴボウ…………… 70g | 卵(Mサイズ)…………… 3個 |
| にんにく…………… 15g | 牛乳…………… 120ml |
| 鷹の爪…………… 少々 | 粉チーズ…………… 90g |
| バター…………… 70g | オリーブオイル…………… 適量 |
| 水…………… 150ml | 大葉…………… 4枚 |
| ローズマリー…………… 少々 | 紅しょうが…………… 適量 |
| 味噌…………… 7g | 黒こしょう…………… 少々 |
| スパゲティー…………… 400g | |

作り方

- 1 ゴボウをささがき、にんにくをみじん切り、紅しょうがを千切りにしておく。
- 2 卵、牛乳をボウルに入れよくかき混ぜて、こし器やザルなどで濾し、粉チーズを加えカルボナーラの素を作っておく。
- 3 フライパンにバター半量、にんにく、鷹の爪、ローズマリーを入れ香りを出す。
- 4 ③にマイワシ味噌煮缶を汁ごと入れ、ゴボウを加え炒め、水を加えて味噌を入れ、ひと煮立ちさせる。マイワシは、トッピング用のマイワシを少し残しておき、他のマイワシは好みの大きさに崩して入れる。
- 5 茹で上がったスパゲティーを④に加え、カルボナーラの素を加えて手早く混ぜ合わせ、とろみがついてきたらもう半量のバターを加え、仕上げる。
- 6 別のフライパンか鍋に、オリーブオイルを少量引き、トッピング用のマイワシを軽く焼き、大葉を素揚げする。
- 7 皿に盛り付け、焼いたマイワシ、素揚げした大葉、紅しょうがを飾り、黒こしょうをして完成。

ポイント 味噌の風味のカルボナーラ。マイワシの味噌煮缶を使っているので、ゴボウなどの和の食材を使ってまとめてあります。紅しょうがのアクセントも効いています。

和食



マイワシと大根の柚庵焼き

レシピ提供/茶寮 瀧乃家 料理長 新館 卓郎

材料 (4人前)

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| マイワシ…………… 4尾(240g) | 〈A漬けたれの調味料〉 |
| 大根(皮を剥いた状態で)…… 320g | ※本格的に作る場合 |
| きざみ柚子…………… 適量 | 料理酒(アルコールをとばす)… 100ml |
| (柚子は生がなければ市販品) | 濃くしょうゆ…………… 60ml |
| スナップエンドウ…………… 4本 | みりん…………… 30ml |
| パプリカ(赤と黄)…………… 各1/2個 | 昆布(乾燥)…………… 0.5g |
| 長ネギ(白髪ネギ用)…………… 少々 | きざみ柚子(市販品)…………… 5g |
| 小麦粉…………… 適量 | |
| | 〈B漬けたれの調味料〉 |
| | ※家庭で手軽に作る場合 |
| 〈漬け汁〉(野菜用) | めんつゆ(5倍濃縮)…………… 5g |
| 水…………… 100ml | 水…………… 120ml |
| 和風だしの素…………… 0.5g | 昆布(乾燥)…………… 0.5g |
| 塩…………… 1g | きざみ柚子(市販品チューブ)…… 適量 |
| しょうゆ…………… 4~5滴 | |

作り方

- 1 Aと漬け汁(野菜用)をそれぞれ鍋に入れて温め、冷ましておく。
- 2 マイワシはウロコ、頭、内蔵を取り三枚におろす。(できれば骨を抜く)
- 3 皮を剥いた大根は幅6.5cm高さ2cmくらいに切る。(面取りをした方がよい)
- 4 鍋に米のとぎ汁(無ければ水に生米一つかみ(分量外))を用意して、大根は水から入れ、沸いたらパプリカとスナップエンドウを入れる。パプリカは30秒、スナップエンドウは1分15秒で取り出し、予め用意した氷水にさらして冷まし、軽く水気を拭き、漬け汁(野菜用)に漬ける。大根は沸いてから18~20分後、竹串がすっと刺さるくらいに柔らかくなった後、水に20分ほどさらし、水気をふき取り、両面に5mmくらいの深さで鹿の子に切り込みを入れる。
- 5 ①の漬けたれに、きざみ柚子を適量入れ、マイワシと大根と一緒に漬け込む。マイワシは20分、大根は35分。表面が出ないように落としたりップをする。
- 6 1時間ほど出汁に漬け、皮を取ったパプリカを細く切り、スナップエンドウは写真の様に縦に切っておく。
- 7 たれに漬けたマイワシと大根を取り出し、キッチンペーパーで軽く水分を拭き取る。調味料は残しておく。
- 8 マイワシと大根に小麦粉をまぶす。フライパンにフライパン用オイルをひいた上に油少量をひき一緒に乗せて、きれいにこんがり焼く。マイワシの方が先に火が入るので別皿によけておく。
- 9 大根が温まったら、調味料(大さじ2)を大根に絡ませるように焼く。煮詰まったら少しとろみがついたらマイワシもフライパンにもどして一緒に絡ませる。火を止めて、きざみ柚子を調味料に少量まぜ、香りをつける。
- 10 大根の上にマイワシ、パプリカ、スナップエンドウ、白髪ネギを乗せ、盛り付けて完成。

ポイント 大根は味が染み込み辛いので茹でもしっかり、包丁もしっかり入れること。最後に調味料をしっかり絡ませると美味しいです。柚子の量はお好みですが入れすぎると苦みが出るので、ほのかに香るくらいで十分です。時間が無い場合、漬け汁は材料を耐熱容器に入れて、レンジで500W20秒でもOK。漬けたれも同様にレンジで加熱して冷しても大丈夫です。

漬ける → 焼く → 絡ませる