

# 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28-235)

レシピ提供/一般社団法人 北海道全調理師会  
栄養価算定/公益社団法人 北海道栄養士会



鰯

和・洋・中のプロが教える

ワンランク上の

# イワシレシピ

北海道産マイワシを食べよう!

今日お魚!

Hokkaido Sardine Recipe 7



# 中華



## イワシの中華風照り焼き

レシピ提供 / (株)三川屋会館 料理長 安藤 勝広

1人前の栄養価  
エネルギー / 238Kcal  
たんぱく質 / 8.0g  
脂質 / 13.3g  
炭水化物 / 17.2g  
食塩相当量 / 1.5g

### 材料 (2~3人前)

- イワシ缶詰(100g)・・・1缶
- もやし・・・1袋
- ニラ・・・1把
- 生椎茸・・・3個
- サラダ油・・・大さじ2
- 〈調味料A〉
  - 中国酒・・・大さじ1
  - 塩・こしょう・・・少々
- 〈調味料B〉
  - 醤油・・・大さじ1
  - 酢・・・大さじ1
  - みりん・・・大さじ1
  - めんつゆ・・・小さじ2
  - 砂糖・・・大さじ1
  - おろし生姜・・・小さじ1
  - 胡麻油・・・小さじ1
  - 片栗粉・・・大さじ2

### 作り方

- 缶詰のイワシのタレをきり、片栗粉(分量外)を全体にまぶす。
- もやしのひげ部分を取り除き、ニラは4~5cmの長さ、生椎茸は一口大に切り揃える。
- 調味料Bをボウルに混ぜておく。
- フライパンにサラダ油(大さじ1)を入れ、加温しながら野菜類を炒め、調味料Aで調味し、一度ザルにあげる。
- フライパンにサラダ油(大さじ1)を入れ、加温しながら①のイワシの両面にしっかりと焼き色を付ける。
- フライパンに③の調味料を入れ、加温して煮詰め、少しとろみが付いた頃合いでイワシを加え、タレを絡める。
- 皿の中央に④の野菜を敷き詰め、中央にイワシを盛り付け、タレを全体にかけて仕上げる。

**ポイント** 骨まで柔らかく仕上がったイワシの表面に片栗粉でコーティングし、カリッと焼き上がった食感が特徴です。野菜を一度炒めてザルにあげることで、余計な水分を取り除き、時間が経過してもしっかりと味と食感が保たれます。

# 洋食



## 北海道産マイワシの北イタリア風ポテトとチーズのガレット

レシピ提供 / 札幌グランドホテル 副料理長 雲井 徹

1人前の栄養価  
エネルギー / 268Kcal  
たんぱく質 / 13.6g  
脂質 / 15.0g  
炭水化物 / 15.4g  
食塩相当量 / 1.0g

### 材料 (4人前)

- マイワシ・・・4尾
- じゃがいも・・・250g
- 玉ねぎ・・・60g
- ペティマト・・・4個
- ミックスチーズ・・・60g
- マヨネーズ・・・5g
- バター・・・5g
- オリーブオイル・・・適量
- 小麦粉・・・適量
- 塩・・・少量
- こしょう・・・少量
- ドライバジル・・・少量
- 〈トマトソース〉
  - カットマト缶・・・200g
  - 玉ねぎ・・・50g
  - にんにく・・・1片
  - チキンブイヨン・・・20ml
  - オリーブオイル・・・適量
  - 塩・・・適量
  - こしょう・・・適量

### 作り方

- 玉ねぎとにんにくをみじん切りにする。鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ香りが出るまで炒め、玉ねぎを入れてさらに炒める。カットマトとチキンブイヨンを加え20分煮込み、塩・こしょうで味をととのえる。
- じゃがいもは皮を剥き、大きめの乱切りにして塩茹でしておき、その間に玉ねぎをスライスしてオリーブオイルとバターを使い、色付けしないようじっくり炒めておく。
- 茹で上がったじゃがいもの水分を飛ばし、炒めた玉ねぎ、ミックスチーズ、マヨネーズをボウルに入れ、つぶすようにして混ぜ合わせ、塩、こしょう、ドライバジルで味をととのえる。※塩加減・チーズの塩味に注意
- マイワシはウロコ、頭、内臓を取り、三枚おろしのフィレにし、腹骨を取り、身の側に少量の塩をかけて約10分後水分をペーパータオルで拭き取り、塩、こしょうをして小麦粉を両面に付ける。
- フライパンにオリーブオイルを注ぎ、マイワシを両面ソテーする。③を乗せて平らになるように両面を焼く。
- マイワシをカットして盛り付ける。①のトマトソースと付け合わせでお好みの野菜(ペティマト等)を添える。

**ポイント** フライパンをゆずりながら香ばしく焼き上げて、ガレットを反転させる時は一度お皿の上にクッキングシートを敷き、その上に取り出してフライパンに戻し入れると簡単に両面を焼くことができます。北イタリアのじゃがいも料理フリコにマイワシと一緒に合わせた料理です。マイワシとじゃがいもの相性がとても良く、香ばしく焼き上げたチーズとバジルの香りが加わり、海と大地のバランスがとれたガレットです。トマトソースがアクセントになります。冷蔵庫にある食材で簡単に作ることができます。

# 和食



## いわしの変り揚げ ~とまと梅肉ソース添え~

レシピ提供 / 日本料理 秋水 店主 田安 透

1人前の栄養価  
エネルギー / 258Kcal  
たんぱく質 / 9.8g  
脂質 / 8.7g  
炭水化物 / 34.7g  
食塩相当量 / 0.6g

### 材料 (4人前)

- マイワシ・・・4尾
- おくら・・・8本
- 黄ズッキーニ・・・70g
- 大葉・・・8枚
- 葛切り・・・4本
- タイム・・・10本
- ミニトマト(アイコ)・・・4個
- 揚げ油・・・適量
- 〈甘酢〉
  - 水・・・120ml
  - 酢・・・40ml
  - 砂糖・・・40g
- 〈とまと梅肉ソース〉
  - はちみつ梅(約10粒)・・・75g
  - トマト(1/2玉)・・・60g
- 〈米粉衣〉
  - 米粉・・・60g
  - 水・・・120ml

### 作り方

- おクラの表面を塩(分量外)でこすり、黄ズッキーニはおクラの長さに棒状に切り揃えておく。
- ①を沸騰したお湯で茹でる。
- マイワシは手開きにして、中骨を取り、腹骨も取り除く。
- 水、酢、砂糖を混ぜ合わせた甘酢にタイムを入れ、湯剥きしたミニトマトを15分漬けておく。残った液に③のマイワシを10分ほど漬けて、下味をつける。
- ④のマイワシの水気をよく拭き取り、大葉を2枚並べ②のおくらと黄ズッキーニを並べ、頭から尾に巻いていく。つまようじで2箇所ほど留めておく。
- ⑤の表面に米粉(分量外)で打ち粉をし、よく混ぜ合わせた米粉衣をつけて180℃の揚げ油でカリッと揚げる。葛切りも揚げておく。
- はちみつ梅の種を取り除き、分量のトマトと一緒に包丁で細かく刻み、とまと梅肉ソースを作る。
- 器に⑦を敷き、半分に切った⑥と葛切り、マリネしたミニトマトとタイムを添える。

**ポイント** 甘酢などを使用しマイワシを漬け込むことで、魚特有の臭みを取ることができます。ソースに、はちみつ梅とトマトを合わせることで、うま味とほど良い塩味を補えます。さらにおすすめとして、衣にグルテンフリーの米粉を使うことで、吸油が少なく、さっぱりカリッと揚げるすることができます。