



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行に並ぶことから
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
脂肪量が特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肪量25.8g、
DHA558mg、EPA957mg、ビタミンD24.1μgとなっており、
特に10月の脂肪量は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
いたしますので、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。



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 5





和食

いわし信田煮

レシピ提供/さっぽろ川基本店 料理長 本間 勇司

材料
(4人前)

マイワシ……………4尾
みそ……………10g
油揚げ……………小4枚
みつ葉……………12本
ほうれん草……………1束
みょうが……………1本
長ねぎ……………少々
白煎りごま……………少々
塩……………少々

〈澄まし出汁〉

出汁……………900ml
みりん……………90ml
薄口しょうゆ……………45ml
おろししょうが……………10g

作り方

- 1 マイワシはウロコ、頭、内蔵を取り、三枚おろしのフィレにし、骨、皮を取るなどの下処理をし、細かく叩いてみそと混ぜ合わせる。
- 2 油揚げは観音開きにし、①を平らに塗り、鳴門に仕上げる(巻く)。
- 3 みつ葉、ほうれん草、みょうがはゆでて冷ます。②にみつ葉を巻き、3箇所止めておく。
- 4 鍋に澄まし出汁を入れ、③と塩を入れて煮る。
- 5 ある程度、味が馴染んだら、②のほうれん草も入れ、再度軽く煮る。
- 6 ②の信田巻き、ほうれん草を切って器に盛り、白煎りごまをふり、刻んだみょうがと長ねぎをのせる。最後に残りの汁をそそぐ。

ポイント

マイワシはとても栄養価の高い青魚です。鮮度がすぐ落ちますので、手早く処理してください。もし、具材が残るようでしたら団子を作り、汁物や揚げ物にも合いますのでお試しください。澄まし汁の割合は、出汁10:みりん1:薄口しょうゆ0.5:おろししょうが適量です。多めの汁で煮るとおいしいですよ。



洋食

マイワシのゴルベール風・ロメスコソース

レシピ提供/札幌プリンスホテル 料理長 橋本 禎嗣

材料
(4人前)

マイワシ……………4尾
塩、こしょう……………少々
小麦粉……………適量
卵……………適量
パン粉……………適量
サラダ油……………適量

〈ロメスコソース〉

にんにく……………1片
唐辛子……………2本
オリーブオイル……………60ml
パプリカ……………1/2個
ミニトマト……………5個
クルミ……………15g
(アーモンドでも可)
パン……………10g
シェリー酒……………30ml
(リンゴ酢、米酢でも可)
砂糖……………約小さじ2(7g)
塩……………約小さじ1/2(3g)

〈マッシュポテト〉

じゃがいも……………1個
牛乳……………適量
塩、こしょう……………少々
〈サラダ〉……………適量
(写真はベビーリーフ、アマランサス、エディブルフラワー)
水菜、トビス、エンダイブなどお好みで

作り方

- 1 マイワシは下処理し、背開きにして頭と尾を残して、中骨をハサミで前後を切り、取り除き、塩、こしょうをふり、よく水気を切っておく。
- 2 〈ロメスコソースを作る〉みじん切りにしたにんにく、輪切りにした唐辛子を少量のオリーブオイルで炒めて香りが出たら、乱切りにしたパプリカ、ミニトマト、炒ったクルミを加え、水分が無くなりそうになったら、すり鉢に入れる。残りの材料を加えて、すり鉢でする。(ブレンダーやフードプロセッサーでも可)
- 3 ①のマイワシに小麦粉をまぶして溶き卵を通し、パン粉をつけて、多めのサラダ油をフライパンに入れて、揚げ焼きにする。盛り付けをイメージして、油をかけながら揚げ焼きする。(オーブンで180℃で10~15分でも可)
- 4 ③を皿に盛り、じゃがいもをゆでて作ったマッシュポテトを口金を入れた絞り袋を使ってきれいに絞り、付け合わせのサラダと②のソースを添えて完成。

ポイント

ロメスコソースとはスペインの伝統的なソースです。マイワシが素敵な外国のバルにありそうな料理に変身!簡単に作れますので、特別な日やホームパーティーでぜひ作ってみてください。ロメスコソースは、あまりつぶすぎず、ナッツの食感が少し残っている方がおいしいですよ。マッシュポテトは、バター、生クリームを適量加えたらさらにおいしくなります。絞り袋がなくても、スプーンなどで形を整えて盛り付けてもOK。



中華

よだれ鰯

レシピ提供/中国広東料理 美珍樓 総料理長 鈴木 邦彦

材料
(4人前)

マイワシ……………4尾
塩……………少々
片栗粉……………適量
なす……………2本
長ねぎ……………20g
ピーナッツ……………10g
揚げ油……………適量
白煎りごま……………約大さじ1(10g)
パクチー……………適量(5g)
赤パプリカみじん切り(飾り用)……………少々

〈合わせダレ〉

しょうゆ……………大さじ3
水……………大さじ2
みりん……………小さじ2
黒酢……………大さじ3
酢……………小さじ1
砂糖……………大さじ2
おろししょうが……………少々
おろしにんにく……………少々
一味唐辛子……………少々
ラー油……………大さじ1
ごま油……………小さじ1
山椒……………少々

作り方

- 1 マイワシはウロコ、頭、内蔵を取り、三枚おろしのフィレにし、骨を取るなどの下処理をし、身の側に少量の塩をふり、キッチンペーパーで水分を拭き取り、片栗粉を両面につける。
- 2 なすは縦半分にして皮面に切れ目を入れ、長ねぎはみじん切りにし、ピーナッツは袋に入れ、棒などでたたいておく。
- 3 ①のマイワシ、②のなすを約180℃の油でカラッと揚げる。
- 4 皿に③のなすを敷き、その上に③のマイワシを盛り付け、合わせダレに白煎りごまを入れてかけ、その上から②のピーナッツと長ねぎ、パクチー、パプリカを丁寧に盛り付けて完成。

ポイント

「よだれ鰯」のマイワシバージョン。マイワシと酸味の効いたピリ辛ダレとの相性はバツグンです。タレの染み込んだしっとり系の茄子と、さっぱり系のマイワシとの歯応えのバランスもお楽しみいただけます。ビールに、白飯に、ぴったり合う、とても簡単な一品です。