

ヘルシー&おいしい!



千葉県で獲れる旬の魚をつかった  
簡単レシピをご紹介します。

情報提供：千葉県水産局水産課



## 今月のおさかな イワシ

イワシの旬は（入梅イワシ）5月～7月中旬・11月～12月と、カタクチイワシ12月～3月位まで。銚子市、旭市、



匝岨市、などが産地です。栄養価は高く、カルシウム・EPA・DHAが豊富に含まれています。

### 効能

カルシウム：骨歯の形成、筋肉の収縮、興奮の抑制ほか、EPA：血栓を防ぐ、コレステロールの低下など、DHA：記憶学習能力の強化、血液・血管の改質、老化防止などです。

## 今月の料理

### イワシのマヨネーズ焼き

#### 材 料 (4人分)

イワシ	500g
小麦粉・マヨネーズ	各大さじ2
玉ねぎ(みじん切り)	大さじ3
パセリ(みじん切り)	大さじ2
にんにく(みじん切り)	小さじ1
塩・こしょう	少々

#### 作り方

1. イワシは手開きし、塩、こしょうする。
2. マヨネーズにみじん切りの野菜を混ぜる。
3. イワシの水気をふき、小麦粉を薄くまぶし、熱したフライパンに油をひいて、身から焼き、返して身の上にマヨネーズをぬり、ふたをして焼く。
4. 火が通ったら、ふたを取り、弱火で水気を蒸発させる。

### 手開きの仕方 やってみてね♪

- ① うろこを取り、胸ビレの下に包丁をあててまっすぐに切り込み、頭を落とす。
- ② 腹から肛門まで切れ目を入れ、内臓を取り出し、水洗い。
- ③ 腹の切り込みに親指を入れ、中骨の上をさぐるよう左右に開き、身から骨をはがす。
- ④ 背の皮まで開いたら、尾の付け根から中骨を折りはずし、中骨を指ではさみ、すべらせるようにしながら頭の方に向かって指を進め、骨はずす。
- ⑤ 腹骨を黒い薄皮ごと包丁ですき取る。
- ⑥ 皮をむく時には、背ビレの付け根から皮と身の間に親指を入れて、なぞるように左右に開き、身をはがす。



### さかなのことをもっと知ろう!

元気の源“千葉のさかな情報”についてのサイトでは、千葉の魚についての栄養や豆知識など、  
為になる情報が満載です!! ぜひ遊びに来てください♪

千葉さかな倶楽部 <http://www.pref.chiba.lg.jp/sakana/>