

いわし

群れをつかって回遊するいわしは、日本人にとってとても身近な魚ですが、太平洋、大西洋、地中海など広い範囲で獲れるため世界中で愛食されています。生で調理するほかにも、煮干しやオイル漬けなど加工品も豊富。いわしのおいしさを見直してみませんか？

[代表的ないわしの種類]



●真いわし

体に青黒いはんてんが1列に並んでいるのが特徴。東北地方でとれるものにはこのはんてんが7個あるものが多いため「ななつぼし」とも呼ばれる。体長25cmほど。

●うるめいわし

大きな目が透明な膜におおわれていて、目がうるんでいるように見える。お腹は丸々しているけれど、脂肪は少ない。丸ごと干して、めざしなどに加工することが多い。



●片口いわし

下あごが極端に短く、上あごが前に突き出していて、口が片方しかないように見えることからこの名前がついた。全長10~15cmほどで、代表的ないわし3種のなかでは最も小さい。

いわしの加工品

■たたみいわし

真いわしや片口いわしの稚魚を木のわくに薄く並べて、干したものを。海苔のようにペラペラしていて、火であぶって食べる。

■煮干し

片口いわしを煮て、かたくなるまで乾燥させたもの。力強い旨みがあり、昔から味噌汁などのだしとしてよく使われている。

■しらす

いわしの稚魚のことで、茹でてやわらかいものを「しらす」、かたくなるまで乾燥させたものを「ちりめんじゃこ」と言う。

■アンチョビ

片口いわしを塩に漬け、オリーブオイルを加えてビン詰めなどにしたもの。料理の風味づけとしてヨーロッパでよく使われる。

↑コピーして「給食だより」などにご活用ください

ほっそりした小さな魚体に秘めるパワーは絶大！ いわしは栄養満点な優良魚

いわしは、日本を代表する大衆魚。身がやわらかく、どことなく弱々しいことから、その名前は「よわし」という言葉に由来しているといわれています。漢字も「魚」偏に「弱」で「鱈」。あまりいいイメージではありませんが、いわしは、開きや丸干しなどの干物をはじめ、加工品がもつとも多種に及ぶ魚。利用価値の幅広い優良魚なのです。

注目すべきは、その栄養価の高さ。最近では、肌の若返りなどに効果があるC・Q10(コエンザイムQ10)の含有率が高い食材ということで、いわしは脚光を浴びました。そのような新しい栄養素以外にも、子どもにも不足しがちなカルシウムが豊富なうえに、カルシウムの吸収率を上げるビタミンDも多く含まれています。また、健康な皮膚や髪をつくり成長を促すビタミンB2、免疫機能を正常に維持するビタミンB6、貧血を防ぐ鉄分なども含む、栄養の宝庫です。

いわしは世界中で食べられている魚なので食べ方もいろいろ。定番の煮つけや焼き物などから、いわしを使ったチーズグラタン、いわしのトマトソース煮など洋風の味付けにもよく合います。成長期の子どもにうってつけのいわしを使って、様々なメニューづくりにチャレンジしてみましよう。

■脳の働きにも効果的。いわしを食べれば、頭の先から爪の先まで健康優良児に！

「いわし百匹、頭の薬」ということわざをご存知でしょうか。いわしを食べ続けると頭の回転がよくなる、という意味で、いわしには脳に働きかける栄養が多く含まれていることを表しています。脳神経組織の発育や機能を高めるのに役立つDHA(ドコサヘキサエン酸)。脳の血行をさらさらにするEPA(エイコサペンタエン酸)。記憶力を高めるのに効果的な核酸など、学習能力アップにつながる栄養が盛りだくさんなのです。