

🐟家庭でもできる🐟
マイワシ料理
レシピ集



さばき方も紹介！

さばき方が
わからない方も安心♪
写真付きでわかりやすい！



釧路総合振興局水産課のHPにも掲載！ →
<https://www.kushiro.pref.hokkaido.lg.jp/ss/sis/>



釧路総合振興局水産課です。

当課では、令和2～4年度まで「マイワシフェア」を開催し、
マイワシの普及促進に取り組んできました。

「マイワシフェア」では、「さばき方がわからない…」とか
「料理の仕方がわからない…」などの声が多く寄せられました。

この度、そういったお声にお応えし、
家庭でもできる『マイワシ料理レシピ集』を作成しましたので、
ぜひ、ご活用いただければと思います。



🐟もくじ🐟

さばき方

- ・三枚おろし …1
- ・手開き …2
- ・腹開き …3
- ・背開き …4

レ シ ピ

●揚げ物

- ・釧路産マイワシのフィッシュアンドチップス …5
- ・イワシの揚げワントン 胡麻ソース掛け …6
- ・大葉とチーズのイワシロールフライ …7
- ・イワシと香味野菜の甘酢がけ …8
- ・揚げないイワシのフライ …9
- ・イワシのはさみ揚げ …10
- ・イワシのしそチーズフライ …11

●煮物

- ・マイワシの箸休め …12
- ・イワシ缶とフキの煮物 …13
- ・イワシと昆布の煮物 …14
- ・骨までやわらかい「イワシの梅干し煮」 …15

●汁物

- ・マイワシの満腹すり身団子鍋 …16
- ・マイワシのコトリヤード …17
- ・イワシのつみれ汁 …18

●その他

- ・イワシ缶(まいわしの油漬け)とコゴミのピザトースト …19
- ・焼きイワシとそうめんジュレがけ …20
- ・イワシの水煮缶かんたんスパ …21
- ・マイワシのさっぱり南蛮漬け …22
- ・ふんわり香ばしいイワシバーグ …23
- ・イワシのなめろう …24
- ・イワシの南蛮漬け …25
- ・がりイワシ …26
- ・イワシのマリネ 釧路産パプリカのソース …27
- ・マイワシのかんたん南蛮漬け …28

🐟さばき方(三枚おろし)🐟

●下処理

図のようにはうろこを取り、水で洗い流す。



●三枚おろし



①頭を落とす。



②身と背骨の上部の境目に包丁を入れ、尾の方まで骨に沿うように身と切り離す。もう片側も同じように骨に沿うように身を切り離す。

もう片側→



できあがり！

-----以下、お好みで-----



③骨が気になる場合は図のように包丁を入れ、切り落とす。



④皮を剥ぐ時は、③と同じ箇所に皮が切れないように切れ込みを入れる。皮と身の間指先を入れ、身と皮を剥がすようにして取る。

🐟さばき方(手開き)🐟

●下処理

図のようにはうろこを取り、水で洗い流す。



●手開き



①エラを開いて親指を入れ、折るようにして頭を落とす。



②指先で腹の中をかき出すようにして、腹の付け根まで開きつつ、内臓を全て取り出す。



③水で洗った後、背骨の端の部分を指先で身から外し、背骨を身から剥がす。



④背びれを掴み、皮から剥がすようにして取る。

できあがり！

🐟さばき方(腹開き)🐟

●下処理

図のようにはうろこを取り、水で洗い流す。



●腹開き



①頭を落とす。



②包丁の刃先を頭の方に向け、腹に切り込みを入れ、内臓を全て取り出す。



③水で洗った後、包丁の刃先を腹から中骨に沿って入れ、上部の身と骨を切り離す。
もう片側も同じように骨に沿って身と骨を切り離す。



もう片側→



④図のように包丁を入れ、小骨を切り落とす。

できあがり！

🐟さばき方(背開き)🐟

●下処理

図のようにはうろこを取り、水で洗い流す。



●背開き



①頭を落とす。



②背に切り込みを入れ、内臓を全て取り出す。



③水で洗った後、包丁の刃先を中骨に沿って入れ、下部の身と骨を切り離す。



④図のように包丁を入れ、小骨を切り落とす。

できあがり！

釧路産マイワシのフィッシュアンドチップス

●材料(分量) 1人前

- ①マイワシ(小)(3尾)
- ②じゃがいも(フライドポテト用(100g))

【衣】

- ③小麦粉(40g)
- ④片栗粉(40g)
- ⑤ベーキングパウダー(小さじ1/8)
- ⑥塩(小さじ1/8)
- ⑦ビール(100cc)

【タルタルソース】※市販品でも可

マヨネーズ、玉ねぎ、ピクルス、パセリ、ボイルエッグ(適量)

⑧揚げ油、小麦粉、塩、胡椒(適量)

⑨レモン(1/8個)



●作り方

- 1 マイワシはうろこ、頭、内臓を取り除き水洗いをし、三枚におろして一口大にカットする。
ペーパータオル等に置き水分を切り、塩、胡椒をする。
(小骨が気になるのであれば骨抜きで取り除く)
- 2 ボウルに③～⑦を入れ、だまにならないように混ぜる。(混ぜすぎても良い)
- 3 マヨネーズに粗くみじん切りにして水分をよく切った玉ねぎ、ピクルス、パセリを入れ、塩、胡椒で味を調える。
- 4 揚げ油を180℃ほどに加熱してフライドポテトを揚げて塩を振り、お皿に盛る。下処理したマイワシに小麦粉をまぶして、2の衣に付けて天ぷらのように揚げる。
- 5 ポテトを盛り付けたお皿に、揚げたてのマイワシを盛り、タルタルソースをかけて、くし切りにしたレモンを添える。

●ココがポイント！

揚げることでマイワシ特有の匂いや小骨も緩和され食べやすくなる。

イワシの揚げワンタン 胡麻ソース掛け

●材料(分量) 2人前

【ワンタンの具】

- ①マイワシ(手開きフィレ)(80g)
- ②長ネギ(20g)
- ③しいたけ(1個)
- ④たけのこ(10g)
- ⑤おろし生姜(5g)
- ⑥おろしニンニク(5g)
- ⑦ワンタン(シュウマイ)の皮(10枚位)

【あんの下味】

- ⑧塩、胡椒、酒(少々)
- ⑨卵白(8g)
- ⑩でんぷん(8g)
- ⑪ごま油(4g)

【付け合わせ野菜】

- ・もやし(100g)
- ・ニラ(1/3束)
- ・ミニトマト(5個)



【胡麻だれ】

- ⑫長ネギ(100g)
- ⑬おろし生姜(10g)
- ⑭砂糖(25g)
- ⑮醤油(60g)
- ⑯酢(20g)
- ⑰練り胡麻ペースト(40g)
- ⑱ごま油(10g)

●作り方

- 1 マイワシは包丁で細かくたたく。
- 2 ②～④はみじん切りにする。
- 3 ボウルに 1、2、おろし生姜、おろしニンニク、⑧～⑪を入れ、粘りが出るまでよく混ぜ、冷蔵庫で10分休ませる。
- 4 3をワンタンの皮にお好みの形で包んでいく。
- 5 揚げ油を熱し、4を中火で揚げる。
- 6 もやし、ニラを食べやすい長さに切り、ミニトマトと一緒にボイルする。
- 7 みじん切りした長ネギとおろし生姜、⑭～⑱をボウルに入れ、よく混ぜる。
- 8 お皿に 5、6を盛り付け、7をかける。

●ココがポイント！

- ・ワンタンの具は、皮からなるべくはみ出さないようにする。
- ・もやし等をボイルする際、お湯にごま油を少量入れる。
- ・胡麻だれはラー油を混ぜたり、市販の胡麻ドレッシングを使っても美味しい。
- ・ワンタンは揚げても、茹でても、色々バリエーションが効く。
- ・たくさん作っても生の状態で冷凍保存できる。

大葉とチーズのイワシロールフライ

●材料(分量) 1人前

- ①マイワシ(2尾)
- ②スライスチーズ(40g)
- ③大葉(2~4枚(お好みの分量で))
- ④卵(1個)
- ⑤薄力粉(適量)
- ⑥パン粉(適量)
- ⑦塩、胡椒(適量)
- ⑧市販のウスターソース(適量)
- ⑨竹串または爪楊枝
- ⑩レモン(1/8個)
- ⑪レタス(適量)
- ⑫サラダ油



●作り方

- 1 マイワシは三枚におろし、両面に塩、胡椒を振って、5~10分置いたら、水気をキッチンペーパーで拭き取る。
- 2 大葉は半分に切る。
- 3 スライスチーズは約10gに4個に分けておく。
- 4 卵を割り、溶きほぐす。
- 5 ①の身の上に ②、③ を乗せ、くるくると巻き、端を竹串などでとめる。
- 6 薄力粉→溶き卵→パン粉の順で衣を付け、約170℃に熱した油できつね色になるまで(約4~5分)揚げ、油切りをする。
- 7 レタスとレモンを添えて盛り付ける。

●ココがポイント!

マイワシの大きさによって揚げ時間が変わるので、様子を見て揚げてください。

ビールにもよく合います!!

イワシと香味野菜の甘酢がけ

●材料(分量) 2人前

- ①マイワシ(2尾)
- ②塩、胡椒(少々)
- ③薄力粉(適量)
- ④揚げ油(適量)

【甘酢だれ】

- ⑤酢(大さじ1)
- ⑥酒(大さじ1)
- ⑦しょうゆ(大さじ1/2)
- ⑧砂糖(大さじ1・1/2)

【香味野菜】

みょうが、生姜、大葉、玉ねぎ、青ネギなど、お好きなものを適量



●作り方

- 1 マイワシは三枚におろして、腹骨は包丁でそぎ取る。身の方にほんの少し塩、胡椒をふりかける。
- 2 揚げ油は中温にする。
- 3 マイワシの表面に薄力粉を薄くつけて、揚げ油に入れる。きつね色になったら引き上げる。
- 4 ⑤～⑧を鍋に入れて、一煮立ちしたら火を止める。揚げたマイワシを入れて、全体にたれを絡める。
- 5 香味野菜は全て千切りにする。
- 6 器に 3 と香味野菜をのせて、甘酢だれを少しかける。

●ココがポイント！

- ・甘みをきかせた甘酢だれのマイワシは子どもも喜ぶおかずです。
- ・大人は香味野菜と一緒に食べると食欲がさらに増し、甘酢の効果で日持ちもするおかずです。

揚げないイワシのフライ

●材料(分量) 2人前

- ①マイワシ(4尾)
- ②塩(少々)
- ③カレー粉(大さじ2)
- ④米粉(適量)
- ⑤油(大さじ1)
- ⑥パン粉(大さじ3)
- ⑦バター(少々)
- ⑧乾燥バジル(少々)
- ⑨ニンニク(1片の半個)
- ⑩サラダ油(適量)



●作り方

- 1 マイワシは頭をとり、三枚におろす。(手開きでも良い)
- 2 身の方に塩をパラッと振り、カレー粉をかける。
- 3 米粉をまぶしてフライパンに油を入れ、中火以下で焦がさないように両面を焼く。
- 4 別のフライパンにみじん切りにしたニンニク、パン粉、油を少量入れて、焦がさないようにゆっくり色づくまで炒めてバターを入れる。冷めたらバジルを加える。
- 5 マイワシを皿に並べ、4 をかけて完成。

●ココがポイント!

魚を好まない人も抵抗なく食べられます。

イワシのはさみ揚げ

●材料(分量) 2人前

- ①マイワシ(4尾)
- ②青しそ(4枚)
- ③塩、胡椒(少々)
- ④片栗粉(少々)



●作り方

- 1 マイワシを三枚におろし、腹の骨を切り落とし、塩、胡椒を振る。
- 2 1 に青しそを挟み、包み込む。
- 3 塩、胡椒を両面に振り、片栗粉をまぶす。
- 4 170度に熱した油で2～3分揚げる。

●ココがポイント！

お好みでレモン汁や醤油をかけても良い。

イワシのしそチーズフライ

●材料(分量) 2人前

- ①マイワシ(4尾)
- ②青しそ(4枚)
- ③スライスチーズ(4枚)
- ④塩、胡椒(少々)
- ⑤小麦粉(適量)
- ⑥パン粉(適量)
- ⑦卵(1個)



●作り方

- 1 マイワシの頭を落として背開きにし、片方についている骨を切り落とす。
- 2 身の部分に青しそ、チーズをのせ、しっぽの方にくるくると巻いて爪楊枝でとめる。
- 3 小麦粉→卵→パン粉の順に丸めたマイワシをつけて170度に熱した油で揚げる。

●ココがポイント！

マイワシの箸休め

●材料(分量) 5~6人前

- ①マイワシ(30尾(12cm位))
- ②早煮昆布(1本)
- ③日本酒(300ml)
- ④米酢(300ml)
- ⑤上白糖(100~130g)
- ⑥みりん(大さじ1. 1)
- ⑦醤油(大さじ3. 5~4)
- ⑧黄生姜(80g)
- ⑨梅干し(2個(自家製 塩分12%))



●作り方

- 1 マイワシは頭と尾を落とし、腹を流水で丁寧に洗い、半分に切り、ザルにあげて水気を切る。
- 2 平鍋に昆布を敷き、マイワシを重ならないように並べる。酒、米酢の半量を注ぎ、梅干し、黄生姜の千切りをのせて中火にかける。
- 3 40分ほど煮る。途中で煮汁が少なくなってきたら、残りの酒、米酢の様子をみて足していく。
- 4 上白糖、醤油(1/2量)を加え、骨が柔らかくなるまで煮詰める。
- 5 最後に残りの醤油、みりんを入れて、味をからめる。

●ココがポイント！

- ・イワシの脂が強くない、小ぶりマイワシを使います。
- ・生姜をたくさん入れると、お弁当の隅に大人気！
- ・ベトナム(バインミー)の具材(パクチー・なます)に合わせても使いやすいです。
- ・バンズは、バーガーバンズにするよりコッペパンが食べやすいし、野菜も挟みやすい！
- ・冷凍保存も可。

イワシ缶とフキの煮物

●材料(分量) 4人前

- ①イワシ缶(醤油味)1缶
(150g)
- ②フキの水煮(4本)
- ③油揚げの小揚げ(2枚)
- ④オリーブオイル(大さじ2)
- ⑤醤油(大さじ3)
- ⑥砂糖(小さじ2)
- ⑦水(100ml)



●作り方

- 1 フキを3センチに切る。
- 2 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、一口大の大きさに切る。
- 3 オリーブオイルを中火で熱し、イワシ缶を汁ごと入れて、水、1、2を入れて3分間煮る。
- 4 弱火にして醤油と砂糖を加えて2分間煮たら完成！

●ココがポイント！

- ・調理が簡単で調理時間も短時間で済むため、忙しい主婦などに最適な料理です。
- ・副菜としても箸が進みますが、ビールや焼酎のお供としても最高のつまみです。

イワシと昆布の煮物

●材料(分量) 2人前

- ①マイワシ(4尾)
- ②竿前昆布(1本(7g位))
- ③生姜(1片)
- ④水(150cc)
- ⑤砂糖(大さじ1と小さじ1)
- ⑥醤油(大さじ1)
- ⑦酢(30cc)
- ⑧酒(100cc)



●作り方

- 1 竿前昆布は4等分して、水に入れておく。
- 2 マイワシは頭と内臓を取り、洗ってザルにあげる。
- 3 生姜は細切りにする。
- 4 鍋に 1 を2枚敷き、生姜の半分をのせる。
- 5 2 を鍋に並べ、酢をかける。
- 6 5 に酒、砂糖、醤油を入れ、残っていた生姜を入れる。
さらに、残っていた昆布をフタのようにのせて加熱する。
- 7 1時間半くらい弱火で焦がさないように煮る。
- 8 煮えたら皿に昆布を敷き、マイワシを並べる。

●ココがポイント！

- ・たくさん作って冷凍しておき、時々出して食べます。
- ・家族も大好物です。

骨までやわらかい「イワシの梅干し煮」

●材料(分量) 2人前

- ①マイワシ(300g(6~8尾))
- ②梅干し(4個)
- ③水(250ml)
- ④料理酒(100ml)
- ⑤昆布だし醤油(大さじ2)
- ⑥めんつゆ(大さじ2)
- ⑦みりん(大さじ2)
- ⑧砂糖(大さじ1)
- ⑨生姜(1片(千切り))



●作り方

- 1 マイワシのうろこを取り、頭と尾を切り落とし、腹わたを取り除く。
- 2 薄い塩水または水で腹の中をきれいに洗い、キッチンペーパーで水気を拭く。
- 3 圧力鍋にマイワシを並べて、全ての材料を入れ釜をし、加圧(30分)する。
- 4 加圧終了後、火を止めて15分程度、自然放置(蒸らし)する。
※時間があれば長く放置してもOK。
- 5 釜を取り、マイワシが煮崩れしないように、ちょうど良い濃さになるまで静かに煮汁を煮詰める。

●ココがポイント!

- ・マイワシのうろこは金タワシできれいに取れます。
- ・めんつゆは何倍のつゆでもOKです。
- ・骨まで柔らかく、ごはんのお供やお酒のおつまみに美味しくいただけます。
- ・青魚はDHA、EPA、カルシウムが摂れます!

マイワシの満腹すり身団子鍋

●材料(分量) 4人前

- ①生鮮マイワシ(15尾:900g)
- ②タマネギ(1/4個:70g)
- ③生卵(1個)
- ④味噌(30g)
- ⑤生姜のすりおろし(20g)
- ⑥片栗粉(30g)
- ⑦木綿豆腐(200g)
- ⑧椎茸(4個)
- ⑨めんつゆ(大さじ4)
- ⑩日本酒(大さじ4)
- ⑪長ネギ(1本)



●作り方

- 1 マイワシを三枚おろしにして皮をむき(重量が約1/3となる)、フードカッターで細かくした後、すり鉢で粘りが出るまで練る。
- 2 玉ねぎを細かくみじん切りにする
- 3 1と2を合わせて、それに③～⑤を入れて十分に混ぜる。
- 4 3に片栗粉を入れて十分に混ぜる。(お好みの堅さで片栗粉を増やす)
- 5 鍋に1.2Lの水を入れ、沸騰したら団子に丸めた4を入れて5分間煮る。(団子は20個程度となる)
- 6 5に短冊切りした木綿豆腐と椎茸を入れて、めんつゆと日本酒を加えてさらに2分間煮る。
- 7 6に斜め切りした長ネギを入れ、鍋の蓋をしてさらに1分煮たら完成！
※汁が甘めを好みなら適量の砂糖を加えてもGOOD！

●ココがポイント！

- ・すり身団子は冷凍可能なので(1ヶ月は味が落ちません)、丸めて冷凍した団子を凍ったまま鍋に入れると調理時間は半減し、忙しい主婦などに最適な料理です。
- ・冷蔵庫に余っている野菜を鍋にブチ混めば、満腹鍋は経済的で栄養価が高くバランスの優れたスーパーフードです。

マイワシのコトリヤード

●材料(分量) 2人前

- ①新鮮なマイワシ(4尾)
- ②マッシュルーム(4個)
- ③玉ねぎ(1/2個)
- ④じゃがいも(4~6個)
- ⑤パセリ(少々)
- ⑥無塩バター(約100g)
- ⑦コリアンダーシード(少々)
- ⑧セージ(1束)
- ⑨ローリエ(1枚)
- ⑩白ワイン(少々)
- ⑪生クリーム(約150cc)
- ⑫塩、胡椒(少々)
- ⑬水(適量)
- ⑭レモン(1個)



●作り方

- 1 マイワシはうろこを取り、頭を落として内臓を取り、水洗いする。
- 2 玉ねぎ、マッシュルームは5mm幅のスライスにし、じゃがいもは皮を剥き、1cmの輪切りにする。
- 3 1の表面に塩、胡椒をし、冷蔵庫で30分置いて臭みを取る。
30分置いたら水洗いし、水気を取る。
- 4 鍋に無塩バターを入れ、⑦~⑨を弱火にかけ、香りが出たらスライスした玉ねぎと塩、胡椒を入れ、弱火で蓋をして、じんわりと火を通す。
- 5 玉ねぎに火が通ったら、じゃがいもを入れ、よく混ぜてバターとなじませる。
- 6 火を中火にして白ワインを入れアルコールを飛ばし、水を入れ強火にしてアクを取り、じゃがいもに火が通ったらマイワシとマッシュルームを入れ、5分ほど煮て再びアクを取る。
- 7 マイワシに火が通ったら、仕上げに生クリームを入れ一煮立ちさせ、レモン果汁と皮を削り入れ、パセリをかける。味を調えたらできあがり。

●ココがポイント！

酪農地帯道東の良質な乳製品と合わせて、釧路らしいお鍋一つでできるフランス料理。具たくさんスープなので鍋ごとテーブルに置いても良い。

イワシのつみれ汁

●材料(分量) 2人前

- ①マイワシ(4尾)
- ②玉ねぎ(1/4個)
- ③大根(3~5cm)
- ④ニンジン(1/2本)
- ⑤ごぼう(10cm)
- ⑥生姜(1片)
- ⑦片栗粉(大さじ3~4)
- ⑧長ネギ(少々)
- ⑨出汁(適量)
- ⑩塩(少々)
- ⑪醤油(適量)



●作り方

- 1 大根、ニンジン、ごぼうを好みの大きさに切り、ごぼうは水にさらす。
- 2 マイワシの頭と内臓を取り、三枚におろして適度な大きさに切る。
- 3 玉ねぎも適度に切り、生姜はすりおろす。
- 4 マイワシ、玉ねぎ、生姜を包丁で叩く。(途中、片栗粉を加える)
- 5 鍋に出汁と野菜を入れて煮込み、途中、4をスプーンですくい入れる。
- 6 野菜が柔らかくなったら塩で薄めに味付けし、醤油を入れ味を調える。
- 7 器に盛り、長ネギをのせて出来上がり。

●ココがポイント！

イワシ缶(まいわしの油漬け)とコゴミのピザトースト

●材料(分量) 2人前

- ①イワシ缶1缶(60g)
- ②コゴミの水煮(10本)
- ③ケチャップ(大さじ4)
- ④ピザ用チーズ(お好みの量)
- ⑤ブラックペッパー(お好みで少々)
- ⑥食パン6枚切り(2枚)



●作り方

- 1 イワシ缶の油をしっかりと切り、コゴミの水気もキッチンペーパーで拭く。
- 2 食パンにケチャップをまんべんなく塗って、1を幅広く乗せる。
- 3 2にピザ用チーズをかけ、その上にブラックペッパーをふりかける。
- 4 チーズが溶け、軽く焦げ目がつくようにトーストしたら完成！

●ココがポイント！

- ・調理が簡単で調理時間も短時間で済むため、忙しい主婦などに最適な料理です。
- ・お子様にも喜ばれますが、ビールやワインのお供としても最高の1品です。

焼きイワシとそうめんジュレがけ

●材料(分量) 1人前

- ①マイワシ(1尾)
- ②そうめん1束(50g)
- ③ミニトマト(1個)
- ④大葉(1枚)
- ⑤梅干し(1個)
- ⑥板ゼラチン(5g)
- ⑦塩(適量)

【ジュレ用だし】

- ⑧水(200cc)
- ⑨鶏ガラスープの素(小さじ2)
- ⑩醤油(小さじ1)



●作り方

- 1 マイワシを三枚おろしにして塩をふり、焼く。
- 2 板ゼラチンが全て浸るように氷水を入れてふやかす。(約10分)
- 3 ⑧～⑩を火にかけ、70℃くらいになったら、ふやかした板ゼラチンを入れて溶かす。
- 4 3 をステンレスのボウルやバットに入れて、氷水で約10分冷やし固める。(中に水が入らないように注意)
- 5 冷やし固めている間に、ミニトマト、大葉、梅干しをカットする。
- 6 そうめんを茹でて水で締め、水気を切って器に盛る。
- 7 そうめんを 4 をスプーンなどで崩して盛り、他の食材も盛る。

●ココがポイント！

だしはめんつゆでも大丈夫ですが、調整してください。

イワシの水煮缶かんたんスパ

●材料(分量) 2人前

- ①乾燥スパゲッティ(200g)
- ②イワシの水煮缶1缶(150g)
- ③チューブのおろしニンニク
(小さじ1)
- ④オリーブオイル(大さじ1)
- ⑤トマトソース缶1缶(300g)
- ⑥砂糖(小さじ2)
- ⑦コンソメスープの素(小さじ2)
- ⑧塩(小さじ1)



●作り方

- 1 フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、おろしニンニクを入れて炒める。
- 2 1の香りが立ったら、イワシ(汁も)とトマトソース、砂糖、コンソメを入れて、3分間やさしく混ぜながら煮る。
- 3 熱湯に乾燥スパゲッティと塩を入れて既定どおりの時間で茹でる。
- 4 十分にお湯を切った 3 に 2 をかけて完成!

●ココがポイント!

包丁やマナ板も使わずに調理ができ、調理時間も短時間で済むため、忙しい主婦などに最適な料理です。

マイワシのさっぱり南蛮漬け

●材料(分量) 4人前

- ①生鮮マイワシ(8尾:500g)
- ②玉ねぎの縦薄切り
(1/2個:120g)
- ③鷹の爪(2本)
- ④赤と黄色のパプリカの縦薄切り
(1/2個ずつ)
- ⑤酢(大さじ4)
- ⑥レモン果汁(大さじ1)
- ⑦日本酒(大さじ2)
- ⑧昆布醤油(大さじ2)
- ⑨砂糖(大さじ2)
- ⑩小麦粉(少々)
- ⑪キャノーラ油(適量)



●作り方

- 1 マイワシの頭と尻尾を落とし、腹に切れ目を入れて内臓を抜き、三枚おろしにして中骨を取る。その後、1口サイズに切り、綺麗に洗ってからキッチンペーパーで拭いて小麦粉をまぶす。
- 2 バットに②～④を合わせてよく混ぜる。
- 3 フライパンに油を3cm深さまで入れて熱し(約160℃)、1を2分間揚げ焼きにする。こんがりとし焦げ目が付いたら裏にしてさらに2分間揚げる。
- 4 油を落とした熱い3を2のバットに入れて十分にかからめたら完成です。

●ココがポイント！

- ・4を半日冷蔵庫で寝かせたら味が染みて美味しくなります。
- ・鷹の爪を減らして砂糖の量を増やしたら、小さな子供も喜んで食べてくれます。

ふんわり香ばしいイワシバーグ

●材料(分量) 4人前

- ①マイワシ(500g)
- ②玉ねぎ(1個(200g位))
- ③生パン粉(30g)
- ④牛乳(90g)
- ⑤卵(1/2個)
- ⑥生姜(小さじ1)
- ⑦豆板醤(小さじ1)
- ⑧油(適量)

【ソース】

- ⑨マヨネーズ(大さじ3)
- ⑩ケチャップ(大さじ2)

【付け合わせ】

温野菜のバターソテー、レモン



●作り方

- 1 マイワシは手開きをして、中骨と皮を取り、太い腹骨は包丁でそぎ取る。身を包丁で刻んでから叩き、すりみ状にする。
- 2 玉ねぎはみじん切りにして、油を少し入れたフライパンで透明になるまでよく炒める。
- 3 生パン粉と牛乳を混ぜ合わせる。
- 4 ボウルに 1 ~ 3 と卵、生姜、豆板醤を入れて混ぜ合わせる。(かなりゆるい肉種になる)
- 5 フライパンに油を入れ、全体にまわす。手に油をつけて、4 の肉種を丸めて入れ、両面をこんがり焼く。
- 6 マヨネーズとケチャップを混ぜ合わせて、添える。

●ココがポイント！

- ・「これがイワシなの?!」と驚かれたくらいに、イワシが苦手な方や子どもも喜んで食べてくれたメニューです。ふわふわな食感も意外に好評でした。イワシの独特の匂いは牛乳で抑えて、生姜と豆板醤の辛さを加えることで食べやすくしました。(子供向けの場合は、豆板醤の代わりに塩をひとつまみ入れる)
- ・市販の豆板醤には塩が結構入っていて、その塩分だけでも十分食べられますので、減塩されている方にもおすすめです。

イワシのなめろう

●材料(分量) 2人前

- ①マイワシ(3尾)
- ②味噌(小さじ2)
- ③玉ねぎ(1/4個)



●作り方

- 1 マイワシを三枚におろし皮を剥ぎ、適度な大きさに切る。
- 2 玉ねぎも大雑把に切り、マイワシと味噌を合わせて包丁で叩く。
- 3 細かくなったら出来上がり。

●ココがポイント!

あまり細かくしすぎない。

イワシの南蛮漬け

●材料(分量) 2~3人前

- ①マイワシ(6尾)
- ②玉ねぎ(1/2個)
- ③ピーマン(1/4個)
- ④片栗粉(少々)
- ⑤塩、胡椒(少々)

【漬け汁】

- ⑥酢(大さじ3)
- ⑦醤油(大さじ2)
- ⑧砂糖(大さじ1)
- ⑨みりん(大さじ1)
- ⑩ごま油(大さじ1)



●作り方

- 1 マイワシの頭と内臓を切り落とし、水気を拭く。
- 2 ⑥~⑩を混ぜ合わせる。
- 3 玉ねぎとピーマンを細い千切りにし、2に入れる。
- 4 塩、胡椒を振り、薄く片栗粉をまぶす。
- 5 170℃に熱した油で2~3分ほど揚げる。
- 6 熱いうちに2に入れ、5~10分ほどで出来上がり。

●ココがポイント！

小骨が気になる方はイワシを三枚におろし、中骨を取ってから油で揚げると良い。

がいイワシ

●材料(分量) 1人前

- ①マイワシ(1尾)
- ②白がり(20g)
- ③大葉(2枚)
- ④いりごま(適量)
- ⑤塩(適量)
- ⑥酢(適量)



●作り方

- 1 マイワシのうろこを取る。流水(できれば氷水)で洗い、水気を拭き、三枚におろす。(できれば手開きの方が小骨が残らない)
- 2 マイワシをザルに並べ、多めの塩をして30分置く。塩を洗い流して水気を拭き取る。その後、酢で20分つけ、ザルにあげてキッチンペーパーなどで拭き取る。
- 3 白がりは1cm幅位に切り、大葉は細かく刻む。
- 4 マイワシを細かく切り、3と和えて、いりごまを振りかける。

●ココがポイント!

がりがない場合は、たくあんなどでも美味しいです。

イワシのマリネ 釧路産パプリカのソース

●材料(分量) 1人前

- ①マイワシ(大)(1尾)
- ②パプリカ(赤)(1/2個)
- ③玉ねぎ(少々)
- ④ニンニク(少々)
- ⑤ナス(1/2個)
- ⑥塩(少々)
- ⑦ビネガー(少々)
- ⑧グラニュー糖(少々)
- ⑨バター(少々)
- ⑩オリーブオイル(適量)
- ⑪ローリエ(適量)
- ⑫水(適量)



※マリネとは、調味液に漬け込むという意味。

●作り方

- 1 マイワシを三枚おろしにする。
- 2 マイワシを塩とグラニュー糖でマリネする(20分位)
- 3 塩とグラニュー糖を洗い流し、水気を拭き取る。
- 4 3をビネガーで2分位マリネし、水気を拭き取る。(冷蔵庫で保存)
- 5 玉ねぎ、ニンニクをスライスし、オリーブオイルで炒め、パプリカを入れ、さらに炒める。
水、ローリエ、塩を入れ、煮る。柔らかくなったらミキサーにかけてピューレにする。
- 6 4をバーナーで炙る。
- 7 5を火にかけ、沸いたらバターを入れ、ソースとする。
- 8 ナスの皮を剥き、ダイスにカットし、オリーブオイルで炒める。
- 9 7、ナス、マイワシの順に皿に盛り付ける。

●ココがポイント！

イワシをマリネ、炙ることで骨をあまり感じなくなる。

マイワシのかんたん南蛮漬け

●材料(分量) 2人前

- ①マイワシ(4尾)
- ②玉ねぎ(1/2個)
- ③かんたん酢(50cc)
- ④輪切り唐辛子(少々)
- ⑤サラダ油(適量)
- ⑥塩(少々)
- ⑦ピーマン(1個)
- ⑧片栗粉(適量)



●作り方

- 1 マイワシを三枚におろして、塩を少々ふる。
- 2 玉ねぎをスライスする。
- 3 マイワシの水気をペーパータオルで拭き取り、片栗粉をまぶして、油を入れたフライパンで揚げ焼きする。
- 4 容器にかんたん酢を入れ、スライスした玉ねぎの半分を入れる。
- 5 3を4の容器に並べて、スライスしたピーマンと残りの玉ねぎを上からのせる。
- 6 その上に輪切り唐辛子を入れ、冷蔵庫で冷やして、完成。

●ココがポイント！

召し上がる際に、黒コショウをかけて食べても美味しいです。

