



ふるさと鹿島の
いわし料理



はじめに



日本文化の源流は、魚食文化であると言えるほど太古の昔から魚類が国民生活や冠婚葬祭の儀式の中に深く根を下しています。

社会の成熟化と高齢化社会の到来で国民の健康に対する関心が急速にたかまりつつあり、魚介類が成人病予防などに優れた特性を有していると言われています。

本町は、恵まれた海からの恩恵を受け漁業を基幹産業として発展してきました。

年間漁獲量は、六万三千トンで、その内大衆魚のいわしが七四％を占めています。

いわしは安くても魚の中でも健康食品として特に秀でていることは実証済みですが、消費が今一つのため魚食普及に意を注いで参りました。

いわしは町の魚でもあり、料理は学校給食などにも導入されて、児童、生徒の健康増進にも役立っています。

このたび、魚食普及活動の一環として工夫されたいわし料理を四十数点紹介した「ふるさと鹿島のいわし料理」を恵曇漁協婦人部の皆さんのご協力により刊行する運びとなりました。

魚の料理集は多く見受けられるようですが、いわしだけを取り上げたものはあまり例がないのではないのでしょうか。

健康で幸せな家庭づくりに本書をご活用いただければ幸いに存じます。

平成四年三月

鹿島町長 青山 善太郎

いわしの栄養

① いわしには良質の蛋白質がたくさん含まれています。卵の数値を100とし、数字の多い物ほど良質の蛋白質を含みます。

食品名	蛋白質価	食品名	蛋白質価
鶏卵	一〇〇	豚肉	九〇
いわし	九一	鶏肉	八七
サケ	八六	牛乳	七四
あじ	八九	豆腐	五一
牛肉	八〇	ほうれん草	二三

(日本食品標準成分表より)

② 魚の脂質や植物性のほとんどの油は液体です。これは不飽和脂肪酸の含量が多いからです。特にいわしの油には高度不飽和脂肪酸の含量が多く、その中にエイコサペンタエン酸(EPA)も含まれている。

③ エイコサペンタエン酸(EPA)の働き

魚油に含まれているEPAには、コレステロールを低下させる作用があります。その他に、血栓性疾患(血栓症・動脈硬化等)を予防する作用があり、魚は健康によい食品であるといわれています。

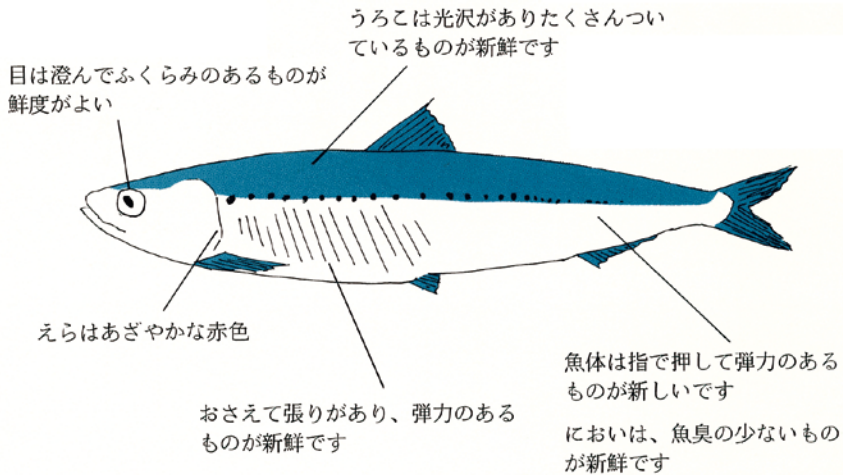
④ カルシウムは骨だけでなく魚肉にも多く含まれていて、骨ごと食べられる丸干や煮干からは多量のカルシウムをとることが出来ます。

又、内臓にはビタミンB₂、B₆、B₁₂をはじめリン、カリウム、マグネシウム、鉄等、栄養上重要なミネラルが含まれています。

(日本食品標準成分表より)

品名 (100g中)	カルシウム (mg)	リン (mg)
シラス干し	五三〇	五九〇
田作り	一、五〇〇	一、三〇〇
煮干し	二、二〇〇	一、五〇〇
メザシ	二二〇	二四〇
いわし丸干し	一、四〇〇	一、二〇〇

いわしの見分け方



目次

いわたしの刺身	1	いわたしのフィッシュローフ	10
いわたしの錦糸巻き	2	いわたしのけんちん蒸し	11
いわたしとわかめの酢の物	3	いわたしのいが蒸し	12
いわたしの寒天寄せ	4	いわたしのしそ巻き揚げ	13
いわたしの酢の物	5	いわたしの磯辺揚げ	14
いわたしの卵の花和え	6	いわたしのチーズ巻き	15
いわたしのヨーグルト和え	7	いわたしの春巻き	16
いわたしの牛乳白和え	8	いわたしのカレーコロッケ	17
いわたしのぬた	9	いわたしのみの揚げ	18
		いわたしのロールフライ	19
		いわたしの揚げボール	20
		いわたしの軽藻揚げ	21
		いわたしの三色団子	22
		いわたしの辛子フライ	23

いわしの変り衣揚げ 24

いわしの信田巻き 37

△焼き物▽

いわしのお好み焼き 25

△御飯物▽
いわしのにぎり寿司 38

いわしのかば焼き 26

いわしのギョーザ 27

△鍋物▽

いわしのハンバーグ 28

いわしの味噌すき 39

いわしのゆかり漬 29

いわしのミンチのつけ焼き 30

△その他▽

いわしの末広漬 31

いわしのカレー 40

いわしの七味漬 32

いわしの酢豚風あんかけ 41

いわしの味醂干し 33

△煮物▽

いわしの佃煮 34

いわしのいなり煮 35

いわしの梅煮 36



いわしの陸揚げで活気つく 恵曇港