



いわしの刺身

△作り方▽

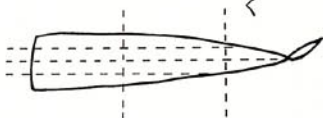
- ① いわしは、頭と内臓をとりのぞき、水洗いし三枚におろし、腹骨を包丁ですきとり、皮は頭の方から、手でひいてとりのぞきます。
- ② 尾の部分から、1 cm程切りすて、真中で半分に、そして、たてに切り、皿に盛付けます。

1 cmのぞく

身は包丁でたてに切る

△ここがコツ▽

- 尾1 cm部分は小骨が多くてまずいので除く
- 包丁でたてに切ると、小骨が切れる



〈材料〉	5人分
いわし	中羽10匹
生姜	少々
葱	少々
醤油	少々



いわしの錦糸巻き

△作り方▽

① いわしは3枚におろし、たっぷりの塩をして30分おき、皮をはぎ酢で洗い、更に酢大さじ2、砂糖大さじ2、塩小さじ1をませ合わせた中にひたしておきます。

② 卵をほぐして片栗粉少々入れて、うす焼き卵を5枚作ります。

③ きゅうり、人参は5mm角の拍子切りとし、人参は熱湯にくぐらせ、きゅうりは、うす塩をして、それぞれ水気をしぼり①の甘酢につけておきます。

④ 巻きすに布巾をのせ、うす焼き卵をしき、のり半枚をのせ、①のいわし、人参、きゅうりに、わさび少量をつけてそれを芯にして巻く。もう一枚は巻きすに布巾をのせ、のり、うす焼き卵をのせ、いわし、人参、きゅうり、わさびを芯にして巻く。そして3〜4つに切り盛付けします。

〈材料〉		5人分
いわし	中羽	5匹
卵	大	3ヶ
塩	大	5じ
酢	大	3じ
糖	大	2じ
砂糖	大	2本
人参	1/2	本々
きゅうり	1	少々
わさび	少	々
のり	2	枚半
片栗粉	少	々



いわしとわかめの酢の物

△作り方▽

① いわしは、頭と内臓をとり、水洗いして、三枚におろし、腹骨を包丁ですきとり、うす塩して20分位おく。そして、酢大さじ2をかけて、しめて、一口大に切ります。

② トマトは熱湯にとおし、湯むきして、2cm角に切ります。オクラとわかめは、塩少々を入れた熱湯で色よくゆで、冷水をかけ、水切りして適当に切ります。

③ 酢大さじ4、砂糖大さじ4、塩小さじ1、醤油小さじ1で、合わせ酢を作り、切りごまにした炒りごまをまぜておきます。

④ ①②の材料を③の合わせ酢であえます。

〈材料〉 5人分

いわし	中羽	5匹
トマト		1/2ヶ
生又はもどしたわかめ		80g
オクラ		8本
白炒りごま	大さじ	2
酢	大さじ	2
塩		少々
合わせ酢		
酢	大さじ	4
砂糖	大さじ	4
塩	小さじ	1
醤油	小さじ	1



いわしの寒天寄せ

△作り方▽

- ① いわしのすり身に生姜汁少々を加え、よくねばりを出し、3g位の団子をつくりゆでておきます。
- ② オクラは塩ひとつまみ入れて、さっとゆで、冷水でさまし、輪切りにします。
- ③ 寒天はすまし汁位のうす味のだし汁2カップの中に入れて火にかけて煮とかし、①を加えます。
- ④ パットにオクラを並べ、③を流し入れて固めます。
- ⑤ 白味噌大さじ2に酒大さじ1を加えてねり、卵黄を加え更にねり辛子少々、酢少々加えてよくねり、味をととのえ皿に寒天を切って盛付けた上からかけていただきます。

〈材料〉		5人分
いわしのすり身		100g
生姜汁		少々
寒天		1/2本
オクラ		4本
砂糖	小さじ	1
味噌	大さじ	2
卵黄	1ヶ	分
酒	大さじ	1
酢		少々
辛子		少々
だし汁	2カ	ップ



いわしの酢の物

△作り方▽

① いわしは3枚におろし、1cm巾に切り、多めの塩をふりかけ20分位おき、水洗いして酢を大さじ2杯でしめておきます。

② 大根は薄いたんざく切りにし軽く塩もみし、葱はみじん切りにします。

③ 酢大さじ4、砂糖大さじ4、塩小さじ1で合わせ酢を作り、その中に①、②の材料を入れて和えて皿に盛ります。

△応用▽

・生姜、粉ざんしょうを入れてもよい。

〈材料〉		5人分
いわし		中羽5匹
塩、酢		少々
大根		200g
人参		1/3本
葱		1本
合わせ酢		
酢		大さじ4
砂糖		大さじ4
	塩	小さじ1



いわしの卵の花和え

△作り方▽

① 卵の花は、Aの酢大さじ2、砂糖大さじ2、塩小さじ1を加えて、炒りつけます。(こげつく場合は適当に水を入れます) 少しさままして卵黄1ヶ分をまぜます。

② いわしは三枚におろして、Bの塩大さじ1をふりかけて30分しめて、皮をとり更に、酢大さじ1砂糖大さじ1をまぜ合わせたものにつけておいたあと、お刺身を作る要領で切ります。

③ ゆず又はレモンは、黄色い皮の部分を薄く切りとり、線切りにします。葱も線切りにして、水にさらして、布巾で水気をふきとっておきます。

④ ①が冷めてから、②のいわし、③の葱ゆず又はレモンをまぜ合わせます。

〈材料〉 5人分

いわし 中羽3匹

卵の花 (おから) カップ1

レモン又はゆず 1ヶ

葱 1本

酢 大さじ2

A 砂糖 大さじ2

塩 大さじ1

酢 大さじ1

B 砂糖 大さじ1

塩 大さじ1

卵黄 1ヶ

卵



いわしのヨーグルト和え

△作り方▽

- ① いわしは3枚におろして、多めの塩でしめ、皮をと
り、酢洗いして、バットに並べ月桂樹の葉をちぎっ
て加え、酢少々をふりかけて、10分間おきます。
- ② ①をそぎ切りに、リンゴ、キウイは皮を取りいちょ
う切りにし、リンゴは、うすい塩水につけておきま
す。

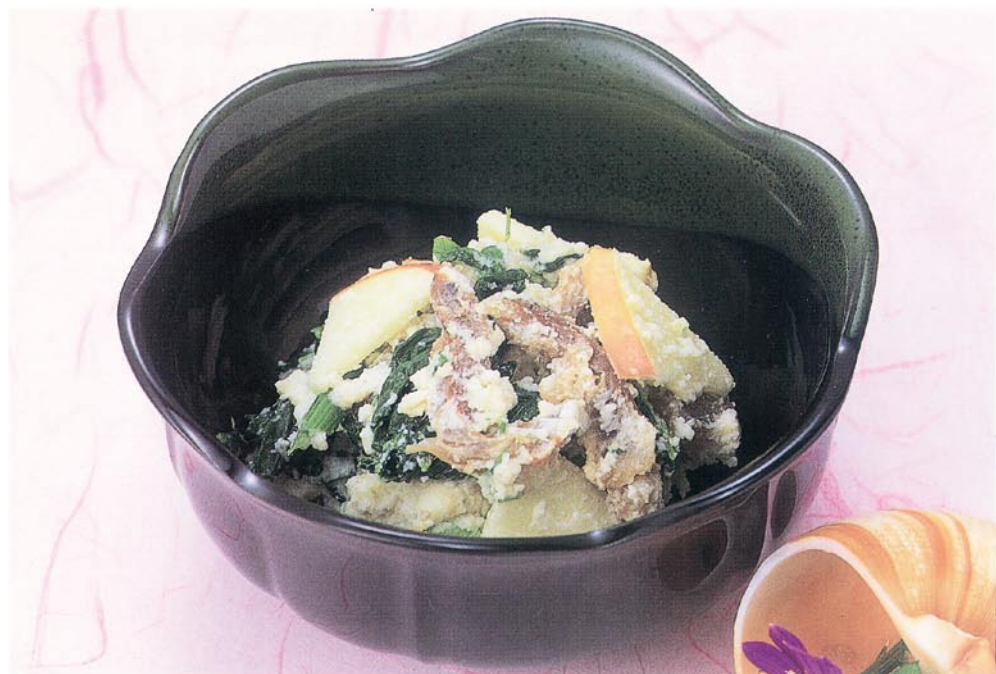
- ③ ボールにマヨネーズ大さじ3、プレーンヨーグルト
60g、レモン汁小さじ2、塩、胡椒各少々を入れて混
ぜる。

- ④ ③の中にリンゴ、キウイ、いわしを入れて和え、皿
にサラダ菜をしき④を盛りつける。

△コツ▽

- ・ レタス、キウイ、キャベツを入れてもよい。
- ・ 和える時は、固いものから入れ、キウイ、いわしを入
れてからは、あまり混ぜるとくずれる。

〈材料〉	5人分
いわし中羽	4匹
リンゴ	1/2コ
キウイフルーツ	1コ
マヨネーズ大さじ	3
杯	
プレーンヨーグルト	60g
レモン汁小さじ	2杯
酢	100cc
サラダ菜	少々
月桂樹の葉	少々
塩、胡椒	少々



いわしの牛乳白和え

△作り方▽

- ① いわしは3枚におろし、皮を取り小さく切り、薄塩をしたあと、酢大さじ2杯をふりかけておきます。
- ② ほうれん草は塩を入れてゆで、2〜3cm長さに切っておきます。
- ③ りんごは、皮をむき、いちょう切りにして、塩水にくぐらせる。
- ④ 牛乳を火にかけて、酢大さじ3を加えて固めて、布巾でこします。
- ⑤ ピーナツはすりつぶしてから、粉チーズ少々を加えてよく混て砂糖大さじ2杯、みりん少々醤油少々を塩少々を加えて、更に混ぜ合わせます。
- ⑥ ①②③を⑤で和えて、器に盛ります。

〈材料〉		5人分
いわし	中羽	2匹
ほうれん草		150g
りんご	1/2ヶ	
ピーナツ	大さじ	3 1/2
酢	大さじ	5
砂糖	大さじ	2
牛乳		500cc
塩		少々
みりん		少々
醤油		少々
粉チーズ		少々



いわしのぬた

△作り方▽

- ① いわしは頭をとり、三枚におろし、薄い塩水で洗って、ひと口位の大きさに切っておきます。
- ② 葱は洗ってさっとゆでて水分を切り、2〜3 cmの長さに切っておく。
- ③ ボールに白味噌大さじ3、酢大さじ2、砂糖小さじ1を加えてよく混ぜて、①と②の材料を入れ和えます。

〈材料〉		5人分
いわし	小羽	5匹
葱		3本
白みそ	大さじ	3
酢	大さじ	2
砂糖	小さじ	1



いわしのフィッシュローフ

△作り方▽

① すり身にベジタブル、片栗粉大さじ1塩小さじ1砂糖大さじ1生姜汁少々卵1ヶを加えて、よくねりませ。

② ハンカチ位のさらし布を用意し、ぬらして絞っておく。それを広げ、①の材料をまるめソーセイジ型にしてさらしで巻くようにして包み、端はねじっておきます。

③ ②を蒸し器で15分蒸します。

△ポイント▽

- ・マヨネーズやソースでいただくのがおいしく食べるコツです。
- ・さらしの替りにアルミホイルを使ってもよい。

〈材料〉		5人分
すり身		400g
冷凍食品のベジタブル		70g (グリーンピース、人参、コーン、玉葱)
片栗粉	大さじ1	
生姜汁	少々	
塩	小さじ1強	
卵	1ヶ	
砂糖	大さじ1	



いわしのけんちん蒸し

△作り方▽

- ① 豆腐は布巾に包んで絞り、すり鉢に入れ、砂糖醤油各大さじ1杯、酒大さじ1/2杯を入れまぜます。
- ② いわしは、ミンチにして、金のザルに入れ、熱湯の中でほぐし、さらす。そして、レモン汁少々をかけたおきます。
- ③ 人参、水にもどした干したけは、線切りにし、塩砂糖各少々を加えて、さっと煮しておく。
- ④ グリンピースは、生の場合はさっと塩ゆでしておきます。
- ⑤ ①の中に卵を割りほぐして入れ、②③④の材料を加えて布巾をしいた流し箱に入れて、蒸し固めます。
(中火以下で12分位。)さましてから切って盛付けます。

〈材料〉		5人分
いわし	中羽	2匹
豆腐	1丁	1枚
干しいたけ		3枚
人参	小	1/2本
グリンピース	大きさ	2ヶ
卵		3ヶ
レモン汁		少々
砂糖	大きさ	1じ
醤油	大きさ	1じ
酒	大きさ	1/2じ



いわしのいが蒸し

△作り方▽

- ① もち米は、前日半分、食紅の赤を使うすいピンク色に染めておきます。残り半分はそのまま水につけ、つかう一時間前にざるに上げ、おきます。
- ② ねぎ、しいたけはみじん切りにします。
- ③ いわしののすり身に生姜汁少々と塩小さじ1、片栗粉大さじ2と、②の材料を入れて、よくねばりを出す。そして、2〜3cmのだんごに丸めます。
- ④ ③に餅米の白、ピンクをまぶし、蒸し器で15分間蒸して、辛子醤油でいただきます。

〈材料〉		5人分
いわしのすり身		300g
もち米	1カップ	
葱	1本	
しいたけ	2枚	
生姜汁	少々	
片栗粉	大さじ2	
塩	小さじ1	
食紅	少々	
辛子醤油	少々	
油	少々	
辛子	少々	



いわしのしそ巻き揚げ

△作り方▽

- ① いわしは3枚におろして、一口大に切ります。
- ② みそ大さじ2に砂糖大さじ1、みりん又は酒（かんさましてもよい）大さじ1を合わせて、ねり味噌を作ります。
- ③ 青じその上にいわしをのせ、②の味噌をのせ、青じそで包みます。
- ④ 小麦粉カップ $\frac{3}{4}$ に卵1個入れ、水でといて、天ぷらの衣を作り、③につけて、油で揚げます。

〈材料〉	5人分
いわし	5匹
青じそ	20枚
みそ	大さじ2
砂糖	大さじ1
みりん又は酒	大さじ1
小麦粉	カップ $\frac{3}{4}$
卵	1ヶ
揚げ油	適量



いわしの磯辺揚げ

△作り方▽

① すり身 300g に、塩 小さじ 1、卵 1ヶ、片栗粉 大きじ、
1小口切りにした葱を加えて混ぜ、よくねばりを出
します。

② 寿司のりは、1枚を 8等分に切り、1枚ののりに ①
を 10g のせてまき、水どき片栗粉で巻き口をくつつ
けます。真中を、つまんで押しおき、のりの合せ
目を下にして落着いたら油で揚げます。(180℃位)

△コツ▽

- のりは、味付のりでもよい
- いただく時、辛子醤油に「ごま油をおとしたものをつけ
て食べます
- 油で揚げると、火がとおってふくれてくるため真中を
つまんでおしておきます。

〈材料〉	5人分
いわしのすり身	300g
葱	少々
寿司のり	2枚半
卵	1ヶ
片栗粉	少々
醤油	少々
ごま油、辛子	各少々
揚げ油	適量
塩	小さじ 1



いわしのチーズ巻き

△作り方▽

- ① いわしは、開きに下おろして、胡椒各少々をふりま
す。
- ② チーズは5mm角の拍子切りにし、①で巻き、楊子で
とめます。
- ③ ②に小麦粉をつけ、玉子小1ヶのとき汁にくぐらせ
て、パン粉1½カップをまぶします。10分位してか
ら、油で揚げます。

△コツ▽

・パン粉をつけてすぐ油で揚げると、パン粉が離れやす
いので注意。

〈材料〉		5人分
いわし	中羽	5匹
チーズ		20g
卵	小	1ヶ
小麦粉	大さじ	6
パン粉	カップ	1½
油		適量
塩		少々
胡椒		少々
楊子		5本



いわしの春巻き

△作り方▽

- ① いわしのすり身は、ざるに入れ熱湯の中につけて、はしてはぐしそぼろを作ります。
- ② 玉葱はみじん切り、生姜はすりおろす。にら、春雨（もどしたもの）は荒いみじん切り、人参は線切りにします。
- ③ フライパンに大きじ2〜3の油を入れ、①②を炒め塩小さじ1、胡椒少々で薄く味をつけてさましておきます。
- ④ 春巻きの皮で③の材料を包んで、巻き終りに水をつけて、そこを下にしておく。油を熱してキツネ色に揚げます。
- ⑤ 分量の調味料を合わせ、たれを作る。（辛子は好みで、戴くとき、たれに入れる）

〈材料〉	5人分
いわしのすり身	400g
玉葱	200g
生姜	1片
塩	小さじ1
醤油	小さじ1
サラダ油	大きじ2〜3
にら	1束
春雨（もどしたもの）	100g
人参	30g
春巻きの皮	1袋
揚げ油	適量
胡椒辛子	各少々
たれの分量	
酢	小さじ2
醤油	小さじ4
ゴマ油	少々



いわしのカレーコロツケ

△作り方▽

- ① 玉葱1ヶ、人参50gは、ミジン切りにします。
- ② いわしのすり身は、金のザルに入れ、熱湯の中に入れてほぐしてそぼろにして、カレー粉小さじ1杯をまぶしておきます。
- ③ フライパンを熱し油を少々入れて、玉葱、人参を炒めておきます。
- ④ じゃがいも600gは皮をむき、ゆでて、つぶしておきます。そして、②③の材料を入れて、よく混ぜ合わせ、塩小さじ1、胡椒少々を入れ、小判型にまとめて、小麦粉、卵のとき汁、パン粉の順につけて、180℃位の油で揚げます。

〈材料〉		5人分
いわしのすり身		150g
玉葱	1ヶ	
じゃがいも	600g	
人参	50g	
塩	小さじ1	
胡椒	少々	
カレー粉	小さじ1	
小麦粉	カップ1/2	
卵	小1コ	
生パン粉	カップ1	
揚げ油	適量	
合せソース		
トマトケチャップ	大さじ2	
ウスターソース	大さじ2	



いわしのみ揚げ

△作り方▽

- ① いわしは3枚におろし、半分に切り、塩、胡椒各少々ふっておきます。
- ② じゃがいもは、細かい線切りにします。
- ③ ①に小麦粉をまぶし、卵白をほぐしてからめ、②のじゃがいもをたてに並べるようにつけ、油で揚げます。

(温度はやや低めがきれいに揚げる)

△応用▽

- ・あじ、とび魚を使ってもよい。

〈材料〉		5人分
いわし	中羽	3匹
じゃがいも		2ヶ
小麦粉	大さじ	2
卵白	2	分量
油		適量
塩、胡椒		少々



いわしのロールフライ

△作り方▽

- ① いわしは、頭と内臓をとり、水洗いして、背開きし、中骨をとりのぞき、塩少々、胡椒少々をふりかけておきます。
- ② 玉葱100g、人参30g、ベーコン20gは線切りにしておきます。
- ③ 鍋に大きじ1杯の油を入れて、②の材料を炒め塩小さじ1/2を入れて、さめます。
- ④ いわしを開き、身の方に③をのせて巻き、楊子で止める。そして、小麦粉、卵のとき汁、パン粉の順につけて、油で揚げます。

〈材料〉		5人分
いわし	中羽	5匹
玉葱		100g
人参		30g
ベーコン		20g
塩	小さじ	1/2
胡椒	少々	
サラダ油	大さじ	1
卵	1ヶ	
小麦粉	少々	
パン粉	少々	
楊子		5本



いわしの揚げボール

△作り方▽

- ① ごぼう中切本は酢水につけてあくを抜き、人参中切本と共にみじん切りにします。
- ② 卵に生姜汁少々を、塩少々、みりん大さじ1をよくまぜ、すり身300g、①のごぼう、小麦粉大さじ2を加え、更によくまぜ、ねばりを出します。
- ③ 大きじに油をつけて、②の材料を手のひらですくいと、丸めて揚げます。

△応用▽

・甘酢あんにしてもおいしい。

〈材料〉		5人分
いわしのすり身		300g
ごぼう	中1/2本	
人参	中1/2本	
卵	1ヶ	
生姜	1片	
小麦粉	大さじ2	
塩	少々	
揚げ油	適量	
みりん	大さじ1	