



いわしのかるも軽藻揚げ

△作り方▽

① いわしは、3枚におろして、塩、胡椒を軽くふって
おきます。

② ①を半分に切り、小麦粉をまぶし卵白をつけ、更に
わかめの粉末をまぶして、油で揚げます。

△応用▽

わかめの代りに青のりを使ってもよい。

〈材料〉		5人分
いわし	中羽	5匹
わかめの粉末	(又は 青のり)	少々
小麦粉	大さじ	4
卵白	1ヶ分	
揚げ油		適量
塩・胡椒		少々



いわしの三色団子

△作り方▽

① 人参、ごぼうは、ミシン切りにして、塩少々入れて炒めておきます。

② すり身に生姜汁、卵1ヶ、片栗粉小さじ1、塩小さじ1、胡椒少々を加えて、よくすり合わせます。

③ ②を三等分にします。一つは①をまぜ合わせまるめておく。もう一つは④をまるめた団子にまぶす。最後は④の角切りチーズを真中に入れます。

④ ①②③それぞれを、熱した油で揚げます。

△応用▽

・串さしにしてもよい

〈材料〉		5人分
すり身		300g
生姜汁		少々
卵		1ヶ
片栗粉	小さじ1	
塩	小さじ1/2	
揚げ油		適量
胡椒		少々
④	人参	20g
	ごぼう	20g
④	わかめ粉末	少々
④	チーズ	20g



いわしの辛子フライ

△作り方▽

① いわしは、頭と内臓をとり、開いて中骨をとります。
 ② ウスターソース大さじ3杯の中にとき辛子を少々入れ5分位つけておきます。

③ ②を小麦粉のとき汁に入れ、パン粉をつけます。

④ パン粉が落ちたら油で揚げる。(170℃)

△コツ▽

- ・辛子ソースによって、いわしの臭みがなくなる。
- ・弁当に入れる場合、醬油等をそえなくてもよい。
- ・パン粉をつけた状態で、冷凍しておくとお宝します。

〈材料〉		5人分
いわし	中羽	5匹
ウスターソース	大さじ	3少々
辛子	大さじ	6
小麦粉	大さじ	1
パン粉	カップ	1
揚げ油		適量



いわしの変り衣揚げ

△作り方▽

- ① いわしは3枚におろし1口大に切り塩、胡椒をしておきます。
- ② 人参、ピーマン、玉葱はみじん切り、コーンも細かく切ります。
- ③ 卵をほぐし、水少々を加えて、よく混ぜてから、小麦粉を加えて衣を作ります。
- ④ ③に②を加えて、さっとまぜ、①にからめて、油で揚げます（あまり高温にしない）

△応用▽

あじ・とび魚でもよく合います。

〈材料〉		5人分
いわし	中羽	3匹
ピーマン		1コ
人参	小	1/2本
玉葱	小	1/3コ
スイートコーン	(冷凍)	
	大きさ	3杯
小麦粉	カップ	1
卵		1ヶ
塩		少々
胡椒		少々



いわしのお好み焼き

△作り方▽

① いわしは3枚におろして皮をとり、すり身にします。金のザルに入れ熱湯の鍋の中で、すばやくほぐすようにして、ミンチのそぼろを作ります。

② ボールに小麦粉を入れ、塩、胡椒各少々、水200g入れて固めにときます。

③ 長芋のおろしたもの、卵2ヶ小口切りの葱、細かく切ったキャベツとちくわを②の中に入れて、よく混ぜ合わせます。

④ フライパンを熱し、油をひき、③の材料を流し入れ、両面を焼き、ウスターソース、トマトケチャップ各大きじ3をませ合わせたソースをぬり青のり、紅生姜、かつお節、マヨネーズをのせます。

※△(こ)がコツ▽

すり身を熱湯につけそぼろにすると、いわしのくさみがとれて使いやすいくなります。

〈材料〉	5人分
いわし	中6匹
小麦粉	400g
長芋	5cm位
卵	2ヶ
キャベツ	10~12枚
葱	2本
ちくわ	1本
紅生姜	少々
青のり	少々
かつお節	少々
ウスターソース	大さじ3
トマトケチャップ	大さじ3
胡椒	少々
マヨネーズ	少々
塩	少々



いわしのかば焼き

△作り方▽

- ① いわしは開いて、中骨を取り、生姜汁をふりかけしばらくおきます。
- ② ①に小麦粉をまぶし、フライパンに油大さじ2杯を入れ、両面をこんがり焼きます。
- ③ たれの調味料を合せ、煮立てておきます。
- ④ フライパンに③のたれを入れ、②のいわしを身から入れ、たれをからませて皿に取ります。残りのたれを煮つめて、とろりとさせて、皿のいわしにかかけます。

△コツ▽

- ・いわしは、塩をすると身が固くなるから生姜汁だけかける。
- ・いわしは、油焼きするとき、身の方をきつね色にこんがり焼くと、仕上りに皮がはげにくく、きれいに仕上がる。

〈材料〉		5人分
いわし	中羽	5匹
小麦粉	大さじ	3
たれの分量		
醬油	大さじ	3
	砂糖	大さじ
酒又はみりん	大さじ	2
生姜汁	大さじ	1
油	大さじ	3~4



いわしのギョーザ

△作り方▽

① いわしは頭と腹をとり、ミンチを作ります。
 ② 鍋に熱湯をわかし、金ザルの中にミンチを入れてさ
 らします。

③ にはら1センチ位に切ります。

④ フライパンを熱し、油を少し入れ、③をさっと炒め
 て、②を入れ、塩、胡椒、ニンニクの粉各少々を入
 れ味をつけて、さましておきます。

⑤ ④をギョーザの皮で包みます。(皮のまわりに水を
 つけると、よくつく)

⑥ フライパンに油大さじ1杯を熱し、ギョーザを並べ
 中火で焼き、キツネ色に焦げめがついたら、フライ
 パンにふたをしすこしずらして、水大さじ4〜5杯
 を入れ、強火にし蒸し焼きにします。

△おいしい食べ方▽

・醤油に辛子、ラー油を入れて、ギョーザにつけていた
 だく。

・好みて、玉葱、生しいたけを入れてもよい。

〈材料〉		5人分
いわし	中羽	5匹
にら		1束
ギョーザの皮	(市販)	1袋
ニンニク粉		少々
塩		少々
胡椒		少々
胡荽		少々
辛子		少々
ラー油		少々
油		少々
水	大さじ	4〜5



いわしのハンバーグ

△作り方▽

- ① 大豆は一晩水につけて水を切り、卵1ヶ、牛乳大さじ2を入れミキサーにかけます。
- ② いわしのすり身に、塩小さじ1½、胡椒少々パン粉50gそして①を加えて、よく混ぜ合わせます。
- ③ 玉葱はみじん切りにして炒めておく。
- ④ ②に③を入れ、更によく混ぜて、5等分にして、小判型にまらめます。
- ⑤ フライパンを熱し、油を少量入れて焼きます。

〈材料〉 5人分

いわしのすり身	200g
玉葱	小1ヶ
パン粉	50g
卵	1コ
大豆	30g
豚挽肉	50g
牛乳	大さじ2
サラダ油	大さじ2
塩	小さじ1½
胡椒	少々
つけあわせ	
{ 人参グラッセ	
{ さやいんげんのパ	
タ	炒め



いわしのゆかり漬

△作り方▽

- ① いわしは、頭と腹をとり三枚におろし、軽く塩をして10分間おきます。
- ② ボールに醤油1カップ、酢大さじ3、砂糖大さじ11½を入れて、葱1本、青じそ5枚をみじん切りにして加えます。
- ③ ①を焼き②につけ込み、味をしませて器に盛り残りの葱と青じそを線切りに入れて水に入れて、パリッとさせてかざります。

〈材料〉		5人分
いわし	中羽	5匹
葱		2本
青じそ		10枚
酢	大さじ	3
醤油	カップ	1/2
塩		少々
砂糖	大さじ	1½



いわしのミンチのつけ焼き

△作り方▽

① すり鉢にいわしのミンチを入れ、片栗粉大きじ1杯、卵1ヶ、生姜汁を入れてよくすり、しいたけ、筍のミンチ切りを絞って入れ、混ぜ合せます。そして、ねばりが出るまでよくねり、50gを厚さ1センチの小ばん型にします。

② フライパンに油を熱し、小ばん型にしたものを両面焼き上げます。

③ フライパンにたれの調味料を入れて煮つめ、②を入れて、たれをからませます。

△註▽

大きい楕円形にして、焼き上げ、お好みの大きさに切ってもよいです。

〈材料〉	5人分
いわしのミンチ	500g
卵	1ヶ
しいたけ	5枚
筍	小1/2本
生姜	1片
たれの分量	
油	大きじ3
砂糖	大きじ3
酒	又みりん
	大きじ2
片栗粉	大きじ1
油	少々



いわしの末広漬

△作り方▽

① いわしは頭をとり、背開きして、中骨と内臓をとり
ます。そして、薄い塩水で洗い、水気を切っておき
ます。

② 鍋に醤油大さじ4、砂糖大さじ3、とうがらしを入
れて煮立て、冷まします。

③ ①の中に②を入れて30分位おき、焼いて食べます。

△註▽

保存食としても適当です。

〈材料〉

いわし	小羽15匹
醤油	大さじ4
赤とうがらし	1本
砂糖	大さじ1½
塩	少々



いわしの七味漬

△作り方▽

- ① いわしは頭をとり、3枚におろし、洗って薄塩し、しばらくおきます。
- ② 葱は小口切り、とうがらしは種を除き小口切り、んにく少々生姜1片はすりおろします。
- ③ 醤油にみりん、ごま油を加え、②の材料を入れてたれを作る。そして、①を漬ける。30分位で焼いて食べれますが1〜2日おいてもおいしく食べられます。

△応用▽

- 保存食としても役立ちます。
- とび魚でもよい。

〈材料〉		5人分
いわし	中羽	10匹
葱		1〜2本
ごま油	小さじ	1
とうがらし		1〜2本
にんにく		少々
生姜		1片
醤油	大さじ	3
みりん	大さじ	1



いわしの味醂干し

△作り方▽

① いわしは、頭と内臓をとり、水洗いして、背開きし、醤油½カップ、砂糖40g、酒30ccをまぜた中に1時間位つけておき、身の方に白ごま少々をふっつけて干します。

〈材料〉		5人分
いわし	中羽	5匹
醤油		1/3カップ
砂糖		40g
酒		30cc
白ごま		少々



いわしの佃煮

△作り方▽

① いわしは頭と尾を切りおとし、水洗いし、鍋に入れ
いわしがかぶる位の酢を入れます。生姜も輪切りに
して入れ、※おとしブタをして、30分弱火で煮て酢
を全部すてます。

② ①の中に醤油½カップ、砂糖大さじ5、みりん又は
酒少々、水を1カップ入れて、弱火でゆっくり煮込
みます。

③ 最後に七味唐辛子をふって仕上げます。

△(こ)がコツ▽

・中羽いわしの時は、頭と尾を落とし、半分に切り酢を同
じようにかぶる位入れて50〜60分弱火で煮る。同じよ
うに調味料を入れて弱火でゆっくり煮る。

鍋は厚手のものを使用。
※落しぶたは軽いと、煮くずれしやすいので平たいお皿
がよい。

〈材料〉 5〜6人分

いわし	小羽20匹
醤油	1/2カップ
酢	いわしがひた る程度
生姜	1片
みりん又は酒	少々
砂糖	大さじ5
七味唐辛子	少々
水	1カップ



いわしのいなり煮

△作り方▽

- ① 人参、ごぼうは、みじん切りにし、少量の油で炒めてさましておきます。
- ② すり身の中に塩小さじ1/2、砂糖小さじ1、片栗粉小さじ1、卵1/2ヶと、①を入れてよく混ぜます。
- ③ うす揚げは、熱湯につけて、一煮立ちさせて、さまざまに半分に切ります。
- ④ ③の中に②の材料をつめます。
- ⑤ 鍋にAの調味料を入れて煮立てて、④をならべて煮ます。(落としぶたをする)

△コツ▽

・すり身とごぼう、人参は、ねばりが出る位よく混ぜるのがコツ。

〈材料〉 5人分

いわしのすり身	300g
人参	30g
ごぼう	中1/2本
うすあげ	5枚
生姜汁	少々
卵	1/2ヶ
塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
片栗粉	小さじ1
A	だし汁3カップ
	醤油大さじ3
	砂糖小さじ3
	酒(かんざまし)大さじ2



いわしの梅煮

△作り方▽

- ① いわしはうろこをとりきれいに洗います。
- ② 鍋に水1カップ、醤油1/2カップ、砂糖大さじ5を入れ、水で洗った昆布をしき、①のいわしを並べ、梅干をおき、落しぶた（皿がよい）をして、弱火で煮ます。煮汁を時々かけながら煮汁が殆位になるまで、1時間位煮ます。

△（こ）がコツ▽

- いわしは、鍋に並べるとき、一の字を書くように（左を頭に）並べます。
- 鍋は、厚手のものがよい。煮立ったらそのまま煮ます。

〈材料〉 5人分

いわし		
小羽10匹又は中羽		5匹
梅干	7コ	
醤油	1/2カップ	
砂糖	大さじ5	
酒	大さじ1	
水	1カップ	
だし昆布	20センチ	



いわしの信田巻き

△作り方▽

- ① いわしはすりみにして、卵小1ヶ、片栗粉小さじ1塩少々を加えて、ねばりが出るまでよくねります。
- ② うす揚げは一辺をのこして開き、熱湯をとおして油抜きします。人参は、5cm角の拍子切りにしてさや豆もさつとゆでておきます。

- ③ ②のうす揚げに①をのばし、②の人参とさや豆を芯にして巻き、かんぴょうでむすびます。

- ④ 鍋に④を入れて③をゆっくり煮込みます。最後に生姜汁を加えます。切って、皿に盛付けます。

△コツ▽

・すり身はよくねばりが出るまでねると、煮込んだ時煮くずれない。

〈材料〉	5人分
いわし	中羽5匹
薄あげ	3枚
かんぴょう	1束
人参	1/2本
さや豆	6本
生姜	少々
卵	小1ヶ
片栗粉	小さじ1
④	
出し汁	2 1/2カップ
醤油	大さじ2 1/2
砂糖	大さじ3
酒	(又はみりん) 大さじ1



いわしのにぎり寿司

△作り方▽

- ① いわしは、頭と内臓をとり3枚におろし、多めの塩を振り、冷蔵庫に入れ、2〜3時間おいたあとさつと水洗いし、酢100ccに30分位つけておきます。
- ② 米は一時間位前にとぎ上げて、水を2/4カップ入れて炊き、あついうちに合わせ酢をまぜておきます。
- ③ ①のいわしは、頭の方から皮をむき、薄くそぎ切りにします。
- ④ ②のごはんで小さいにぎりを作り、わさびをつけ③のいわしをのせて皿に盛付けます。

△応用▽

- ・好みでおろししょうがをはさんでもよい
- ・キュウリ、トマト、かいわれ菜、サラダ菜を適当に添えてもよい

〈材料〉		5人分
いわし		中羽5匹
塩		大さじ3
酢		100cc
米		カップ2
水		2 1/4
合わせ酢		大さじ3
砂糖	酢	大さじ2
	砂	大さじ2
わさび	塩	小さじ1
	わさび	少々



いわしの味噌すき

△作り方▽

- ① いわしは、頭、内臓をとりぶつ切りにします。
- ② 豆腐は12等分する。ごぼうは皮をとり酢水につけてあくを抜き、荒いそぎ切りにする。葱は、2〜3cmの長さに切りえのきは、石づきをとり洗っておきます。糸こんにゃくも、水洗いし適当に切り、白菜は2〜3cm巾に切ります。
- ③ 鍋に洗った昆布をしき、だし汁3カップ入れ、煮立ったら、味噌½カップ砂糖大さじ2酒大さじ2を加え、味をととのえ①②の材料を入れて煮立て、七味とうがらしをふりかけていただきます。

〈材料〉		5人分
いわし	中羽	10匹
豆腐	1丁	1枚
白菜	5枚	1袋
糸こんにゃく	1袋	1袋
えのき	1袋	1袋
ごぼう	小	1本
葱	2本	2本
だし昆布	20cm	20cm
だし汁	3	カップ
赤味噌	1/2	カップ
砂糖	大さじ	2
酒	大さじ	2
七味とうがらし	少々	少々



いわしのカレー

△作り方▽

① いわしは3枚におろし一口大のそぎ切りにし、塩少々をふりかけておきます。小麦粉大さじ3、カレー粉大さじ2をまぜ合わせ、いわしにまぶしつけ、油で揚げます。

② 玉葱中1ヶはミジン切り、じゃがいも大2ヶは皮をむいて角切り、人参小1本は小さな角切りにします。りんご30gはおろしておく。レーズンは湯につけやわらかくしておきます。

③ 鍋にサラダ油大さじ2を熱し、②を炒めて、塩少々とスープ4カップ（固型スープ2コとかしたもの）を入れ煮る。そして市販のカレーの素を入れて煮込む。最後に①のいわしをまぜます。

△コツ▽

・いわしは最後に盛付けの時入れること（早く入れると衣がとれやすい）

〈材料〉		5人分
いわし	中羽	4匹
酒		少々
塩		少々
カレー粉	大さじ	2
小麦粉	大さじ	3
揚げ油		適量
玉葱	中	1コ
レーズン	大さじ	1
サラダ油	大さじ	2
じゃがいも	大	2ヶ
人参	小	1本
りんご		30g
スープ	カップ	4
	（固型スープ2コ）	
塩		少々
カレーの素	（市販）	



いわしの酢豚風あんかけ

△作り方▽

- ① いわしは、3枚におろして、3cmに切り、生姜汁大さじ1醤油大さじ1の中に20分位つけておく。そして、片栗粉大さじ4をまぶし油で揚げます(170℃)
- ② 干しいたけ3枚は水にもどし、筍50g玉葱1ヶ、ピーマン2ヶ、人参中切本は、いわしと同じ位の大きさに切っておきます。
- ③ 鍋にサラダ油少々を入れて人参、筍、しいたけ、玉葱、ピーマンの順に炒めて、甘酢あん分量を合わせたものを流し入れます。
- ④ 最後に①のいわしを③の中に入れてまぜ合わせます。

△応用▽

- ・パイン缶、トマト、フロッキー、茄子等入れてもよい
- △ニンニクがコッツ▽

・あまり煮すぎないこと

〈材料〉	5人分
いわし	中羽5匹
干しいたけ	3枚
筍	50g
ピーマン	2ヶ
玉葱	1ヶ
人参	中1/2本
醤油	大さじ1
生姜汁	大さじ1
片栗粉	大さじ4
サラダ油	少々
揚げ油	適量
甘酢あん	
だし汁	2/3カップ
酢	大さじ3
砂糖	大さじ5
塩	小さじ1/2
醤油	大さじ2
片栗粉	大さじ3