

いつも株式会社ういちを ご愛顧いただきどうもありがとうございます。

「旬の魚」 No.26 イワシ

今回は、節分にかかせないイワシのお話です。

カタクチイワシ（上）とマイワシ（下）の写真

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/dispguide.asp?id=62&file=2



ウルメイワシの写真

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/dispguide.asp?id=57&file=1



イワシ三兄弟

源氏物語を書いた紫式部も好きだったといわれるイワシは、日本中の沿岸で漁獲されます。日本で食用にしているイワシの主な種類は、マイワシ、カタクチイワシ、ウ

ルメイワシの3種類で、イワシ三兄弟です。このほかにも、ニシンやママカリ、コノシロ、キビナゴなどがイワシの仲間です。

マイワシ

イワシといえば、このマイワシを指すことが多く、体の側面に黒い星が7つほどあるのが特徴です。全長 25cmほどになります。樺太、沿海州以南の日本各地、朝鮮半島、台湾に及ぶ中国大陸沿岸部に分布しています。回遊性で春から夏にかけて沿岸沿いに北上し、水温が低下すると南下します。かつては国内で400万トン以上の漁獲がありましたが、急減して現在は3～5万トン程度となり、鮮度の良い大型は高級魚となっています。12～7月に沿岸で産卵します。産卵後の「らっきょ」と呼ばれる時期以外は、産地を問わずどこのイワシもみんな美味しいです。幼魚は関西で「ひらごいわし」、稚魚は「しらす」、「どろめ」と呼ばれています。また、大きさによっても、大羽(おおば)(15cm以上)、中羽(ちゅうば)(15～13cm)、小羽(こば)(10cm程)と呼ばれています。

マイワシの分布図

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/disp_guide.asp?id=28&file=3



カタクチイワシ

その名のとおり、下アゴが短いのが特徴です。日本各地、樺太、朝鮮半島に分布し、沿岸の表層域に生息しています。背面が黒いのでセグロイワシともいわれ、シラスの多くはカタクチイワシの幼魚です。シラス、成魚とも、干物、乾燥品としての利用が中心です。チリメン、シラス干し、田作り、煮干、目刺、練り製品、オイルサーディンとして利用されます。その他フィッシュミール、肥料、養殖魚の餌などにもされます。鮮魚での入荷はマイワシに比べて少ないですが通年あります。鮮度が落ちやすく、すぐに腹が破れるのが難点で、関西市場への入荷も比較的近場の三重、富山などが多くなっています。身質はマイワシに比べて脂肪分が少なく、キビナゴに近い味です。新鮮なものは開いて刺身にします。また酢で締めてぬたにしたり、ツミレにして汁物にしたり、天ぷらや唐揚げにしてもおいしいです。

カタクチイワシの分布図

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/disp_guide.asp?id=62&file=3



ウルメイワシ

その名の通り、目が大きくウルウル潤んで見えます。全長 20 cm ほどになります。本州以南の太平洋岸と北陸以南の日本海西部から九州沿岸部に分布し、表層域に生息します。産卵期は12月から6月にかけて。マイワシの減少で鮮魚としてたまたま流通することもあります。目刺し(若干)、丸干し、開き一夜干などに加工して利用されるほうが多いです。

ウルメイワシの分布

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/disp_guide.asp?id=57&file=3



イワシの漁法

大中型巻網漁、中型巻網漁、(巾着網)、すくい網漁、定置網漁などで、漁獲

されます。

近年は、人手がかかる巻網ではなく、最低 3 人でできるイワシの船曳漁を行うところもあります。

イワシの旬

イワシの旬は、「春から秋」、「秋から冬」と様々に言われていますが、それもそのはず、イワシは全国で獲れるため、1 年中おいしく味わうことができます。

節分とイワシ

節分の日に、ヒイラギの枝にイワシの頭を刺して門に飾る風習がありますが、これは、ヒイラギの葉が鬼の目を刺し、イワシの臭いが鬼を退散させ、家の中に入って来れないようにするためです。

昔は今ほど冷蔵技術が発達していなかったため、鮮度の落ちやすいイワシは相当臭ったのかもしれないね。

イワシの加工品

- ・「にぼし」カタクチイワシを煮て干したものだ。だしをとるのに使います。
- ・「うるめ丸干し」その名の通りウルメイワシを加工したものです。ウルメイワシはイワシの中では比較的脂が少ないので、丸干しにむいています。
- ・「ごまめ」カタクチイワシを素干ししたものです。昔は田畑の肥料として使っていました。そのため、「田作り」とも言われます。おせちに入れる「ごまめ」は、これをいってから甘辛く味付けしたものだ。
- ・「しらす・ちりめん」イワシの稚魚を釜揚げにしたものを「しらす」「釜揚げ」と呼び、それを乾燥させたものを「ちりめん」といいます。
- ・「みりん干し」ごく小さいイワシをつなげて干し、調味液に漬けたものだ。
- ・「たたみいわし」カタクチイワシの稚魚を、生またはボイルし、目の細かい網ですいて干し薄い網目状にしたものだ。
- ・「イワシの蒲焼き」缶詰になっているものが流通しています。
- ・「オイルサーディン」高濃度の塩水に数時間漬けた後、オイルの中に漬けて加熱したものだ。
- ・「アンチョビ」20%ほどの塩水に半年以上漬け込んで醗酵させたあと、オイルの中に漬けたものだ。

紫式部とイワシ

冒頭に書いたように、紫式部はイワシが好きだったようです。当時イワシは、

その匂いのせいで身分の低い者が食べるものとされていました。なので、夫の留守中にこっそり焼いて食べたところ、その匂いで、帰ってきた夫に見つかってしまい批難されます。しかし、紫式部は、『日の本に はやらせ給ふ いわしみず まいらぬ人は あらじとぞ思う』(日本中で評判の石清水八幡宮にお参りしない人はいないと思います。それと同じでこんなにおいしいイワシを食べない人はいませんよ。)という歌を詠んでやり込めたそうです。石清水とイワシをかけるなんて、さすが紫式部。イワシを食べて脳が活性化していたんでしょうね。もしかしたら『源氏物語』も、イワシパワーのおかげでできたのかもしれませんがね。

イワシのことわざ

鰯の頭も信心から

イワシの頭のようなつまらないものでも、信仰している人にとってはありがたいものであるという意味

鰯も七度洗えば鰯の味

何度も洗うことによってイワシ特有の臭いがとれて、身もしまりおいしくなる。(これはことわざじゃないですが・・・)

ごまめの歯ぎしり

無力な者がいくら憤慨しても何の足しにもならないこと。

ごまめの魚交じり

能力のない者が、優秀な者に交じっているたとえ

イワシの栄養

イワシには、DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)といった不飽和脂肪酸が豊富に含まれています。血中コレステロールを下げて血液をサラサラにしたり、脳に栄養を運び、脳を活性化させる働きがあるといわれています。カルシウムやその吸収を助けるビタミンDも豊富に含まれていますので、骨を丈夫にし、骨粗しょう症の予防に役立ちます。また、口内炎の予防によいビタミンB2や、欠乏すると貧血になる鉄分、血中コレステロールの減少や肝臓の解毒強化によいタウリン等が含まれ、泳ぐマルチビタミンのように栄養価の高い魚です。

イワシの郷土料理

農林水産省が平成19年に選定した郷土料理百選の中にも、多くの県でイワシ料理が選ばれています。日本の海ならたいの海でイワシが獲れるだけあって、イワシ料理は多くの県で郷土料理となっています。

茨城県（イワシのさつま揚げ、イワシの卵の花漬け）
千葉県（イワシのなめろう、いわしのサンガ焼き、イワシのゴマ漬け、イワシのつみれ団子）
富山県（いわしのぬた）
石川県（いしる料理、イワシの卵の花寿司、こんかいわし）
愛知県（イワシのおから漬け）
三重県（イワシ寿司）
鳥取県（イワシ団子）
広島県（小イワシの刺身、天ぷら）
香川県（いりこ飯）
愛媛県（いわしのつみれ汁、いずみや（おから寿司） ほうたれの刺身（カタクチイワシのことをほうたれと呼ぶ））
福岡県（イワシの糠炊き）
《農林水産省 「郷土料理百選」より》

おさかなクッキング

イワシの甘辛煮

イワシは一度に沢山煮て、たくさん作っておくと、3～4日間は食べられますので、常備菜としてぴったりです。

鍋底がこげつかないように、ときどき、鍋をゆすること。長時間鍋につきつきりになりますが、料理を楽しんで下さいね。

料理の写真

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/disp_recipe.asp?id=51



【材料】

マイワシ、生姜、酒、醤油、砂糖、塩、みりん、水、好みで梅干

【作り方】

鍋に水、酒、醤油、砂糖、塩、みりん（少々）で煮汁を作り、煮立ったところに、生姜、梅干を入れ、イワシを鍋いっぱいに入れる。

落し蓋をして弱火で時間をかけてじっくり煮る。

この他にも、イワシのレシピをホームページにのせていますので、ぜひご覧ください。

旬の魚バックナンバーのご案内

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/main_bknum_fish.asp

株式会社うおいち メールニュース

お問い合わせ先

株式会社うおいち 営業広報課

電話：06-6469-2051

MAIL：kouhou@uoichi.co.jp

メールでのお問い合わせは、返答に時間がかかる場合があります。

あらかじめご了承ください。

株式会社うおいちのホームページはこちらから

URL <http://www.uoichi.co.jp>

取引先会員ページはこちらから

https://www.uoichi.co.jp/uoichi_member/member.asp

取引先会員ページのログインIDとパスワードを忘れた時は

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_member/01/send_password.asp

お問合せのメールアドレスは

kouhou@uoichi.co.jp
