

いばらきの海の幸  
おいしく食べciao!

イワシ  
調理時間：約30分

## イワシの家族丼



ここが👍

マイワシの漬け、目刺し（カタクチイワシ）、しらす干し（カタクチイワシ稚魚）がごはんの上に並んだ、いわしファミリーのどんぶりです。

### 材 料（2人前）

マイワシ	2～3尾	醤油	大さじ2
しらす干し	20g	酒	大さじ1
目刺し（セグロイワシ）	2～3尾	みりん	大さじ1
薬味（大葉、みょうが、ねぎなど）	適宜	しょうが	少量

1. まいわしは頭、わたを除いたら腹の中を水洗いし、三枚に卸します。腹骨をすき取ってから皮も引きます。



2. 醤油、酒、みりん、すりおろしたしょうがを合わせたつけ汁にマイワシの身を浸し、5分ほどしたら取り出し、幅5mmほどに切っておきます。



3. 目刺しは焼いてから、頭、中骨、内臓を取り、身を荒くほぐしておきます。

※クッキングシートを敷いたフライパンで中火で焼くと後片付けが簡単でお薦めです。



4. 丼にごはんを載せ、刻んだ薬味、漬けにしたマイワシ、ほぐした目刺し、しらす干しを盛りつけ完成。



## 【ひとくちメモ】

### いわしの仲間

「〇〇イワシ」の名前を持ち食用にされる魚には、マイワシ、カタクチイワシ、ウルメイワシの3種がいます。このうち茨城県では、主にマイワシとカタクチイワシが漁獲されています。

#### (1) マイワシ

北海道～九州の日本沿岸域と沖合域に分布し、2～4月にかけて四国沖～関東近海で産卵します。産卵後の夏から秋にかけて餌を求めて三陸沖、道東沖に回遊しますが、一部は沿岸にとどまります。寿命は約7年で最大で30cmくらいに成長します。主にまき網漁業により漁獲され、大きさにより「小中羽（こちゅうば）」、「中羽（ちゅうば）」、「ニタリ」、「大羽（おおば）」と呼び分けられます。なお、茨城県は全国有数のマイワシ生産県です。



#### (2) カタクチイワシ

日本各地の沿岸、沖合域に分布します。春から秋まで沿岸域で産卵し、2年で15cmほどに成長します。主にまき網漁業により漁獲されます。茨城県では「セグロ（イワシ）」と呼ばれ、大きさにより「カエリ」、「ジャミ」、「中セグロ」、「中ゴボウ」、「ゴボウ」、「大ゴボウ」と呼び分けられます。



#### (3) シラス

「しらす」は、カタクチイワシなどイワシ類の仔魚（しぎょ）の総称で、鱗がなく透明な体をしています。茨城県では4～10月にかけて船びき網漁業により漁獲され、「しらす干し」などに加工されるほか、近年は生食用凍結品「海の輝き」の原料となっています。

