

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

常磐入梅イワシのトマトソース煮



ここが 

入梅時期が一番脂が乗って美味しい常磐マイワシをニンニクの効いたトマトソースで味付けしました。

材 料（2人前）

マイワシ	4～5尾	オリーブオイル	大さじ2
カットトマト缶	1/2缶	ニンニク	1かけ
塩	少量	かいわれ大根	1/2パック
バジルペッパー	少量	フェンネル（ハーブ）	適量

1. マイワシは頭と内臓を除き2～3個に筒切りにします。
2. 骨まで食べれるように圧力ナベに白ワインと塩を入れ、圧がかかってから5分程度火をかけます。





3. 圧力鍋で煮ている間に別のフライパンにオリーブ油を入れ、スライスしたニンニクひと掛け分を薄く色づくまで炒め、カットトマト缶 1/2 程度を入れて塩コショウ、バジルペッパー等でトマトソースの味をととのえます。

4. 2で骨までやわらかくなったマイワシを3のニンニクトマトソースに入れて、イワシにソースの味がしみ込むように軽く煮込んで。

5. 器にトマトソースごとイワシを盛り付け、彩りにカイワレやフェンネルなどの魚にあうハーブを添えたらできあがり。



【ひとくちメモ】

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、一部は沿岸に留まります。

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。

6～7月のマイワシは脂が乗り、「入梅いわし」と呼ばれています。

茨城県は全国有数のマイワシ生産県で平成26年の漁獲量は全国1位です。

