



- 【分布】 日本周辺、カムチャッカ半島南部、千島列島、サハリン、沿海州、朝鮮半島東岸・南岸、台湾、中国福建省・広東省に分布。大きな群れを作り、季節的に回遊する
- 【大きさ】 寿命は7年以上で25cm以上になる
- 【特徴】 体側に7つ前後の黒点が1列に並ぶ。これが星のように見えるため「ななつぼし」とも呼ばれる。黒点の数には個体差があり、10個以上になるものや、2〜3列あるものも
- 【旬】 一般に秋。関東では梅雨の時期に「入梅いわし」、「梅雨いわし」と呼んで好む。夏に脂がのったものが千葉県銚子を中心に獲れる
- 【漁法】 主にまき網。ほかに定置網や船びき網など
- 【産地】 茨城県、千葉県、宮城県、福島県、三重県、鳥根県など
- 【食べ方】 新鮮なものは刺身やたたき、酢の物、天ぷらに。このほか塩焼き、煮つけ、かば焼き、つみれなど。丸干しやみりん干しなどの干物や、缶詰など様々なものに加工されている

いわしの仲間



★カタクチイワシ カタクチイワシ科

上あごが下あごに比べて大きいので、「片口」の由来になったと考えられている。背が黒いため「背黒いわし」、ほかに「しこいわし」とも呼ばれる。日本各地の沿岸や朝鮮半島、中国、台湾に分布する。体長15cmぐらまで。「煮干し」、「田作り」、「しらす干し」などに稚魚を含めて加工される。



★ウルメイワシ ニシン科

鮮度落ちが早いうえに、いわし類にしては脂が少ないので、干物などの加工に向いている。なかでも丸干しは美味しく、いわし類のなかでも最も美味と言われる。日本周辺では福島県・新潟県以南、世界中の暖かい海に分布。体長25cm。3種のなかでは最も漁獲量が少ない。刺身、塩焼き、煮つけなどでも。



★ニシイワシ ニシン科

オイルサーディンなどの加工品として見ることが多い。東部北大西洋に分布。体長25cm。輸入され、マイワシの代用として加工されている。

発行
一般財団法人水産物市場改善協会
東京都江東区豊洲 6-6-1
管理施設棟 203
TEL 03-6633-0950

レシピ

いわしのアングリーズ

■材料(1人分)

- ・いわし(開き1枚)40g
- ・しょうが0.5g
- ・A(濃口しょうゆ2g、清酒1g)
- ・でん粉6g
- ・植物油4g
- ・B(ウスターソース6g、上白糖4g)
- ・パン粉3g



■作り方

- (1) しょうがはすりおろし、しぼり汁をとる
- (2) いわしは(1)とAで下味をつける
- (3) パン粉はきつね色になるまで炒める
- (4) Bを煮立ててソースを作る
- (5) (2)にてん粉をつけて揚げる
- (6) (5)に(4)をつけ、(3)をまぶす

「アングリーズ」とは、フランス語で主に炒ったパン粉をつけて油で焼いたもの。給食では下味をつけ、から揚げしたイワシにソースと炒ったパン粉をつけています。少し手間がかかる献立ですが、子どもたちに人気の魚メニューです。フライと違い脂の摂取量も少ないです。

ちりめんキャベツ

■材料(1人分)

- ・キャベツ15g
- ・たくあん(きざみ)7g
- ・ちりめんじゃこ5g
- ・A(濃口しょうゆ0.5g、上白糖0.2g)
- ・植物油0.3g



■作り方

- (1) キャベツはせん切りにする。ちりめんじゃこはから炒りする。たくあんは水気を切る
 - (2) 油を熱し、キャベツ、たくあん、ちりめんじゃこを炒め、Aで味をととのえる
- ※たくあんとちりめんじゃこの塩分により、しょうゆを加減して下さい。

カルシウムが補える、ごはんに添えて食べるおかずです。たくあんの歯触りがよく、野菜が苦手な子どもでも食べやすいです。

いわし加工品

いわし類を使った加工品には、素干し品(田作り、たたみいわしなど)、塩乾品(丸干しなど)、煮干し品(煮干し、しらす干し、ちりめんじゃこなど)、調味加工品(みりん干しなど)、練製品、漬け物(ぬか漬け、酢漬けなど)、缶詰(オイルサーディンなど)など、さまざまなものがあります。

煮干し品

「しらす干し」



「ちりめんじゃこ」



★しらす干し／ちりめんじゃこ／釜揚げしらす

いずれもカタクチイワシやマイワシなどの稚魚を、塩水で茹でてから乾燥させたもの。一般に、「しらす干し」の方が「ちりめんじゃこ」よりも水分が多いといわれますが、はっきりとは区別されていないようです。関東では水分が多くやわらかい「しらす干し」が好まれ、関西では水分が少ない「ちりめんじゃこ」が好まれるようです。また、塩茹でし、送風冷却しただけで乾燥させないものは「釜揚げしらす」。

★煮干し

カタクチイワシやマイワシ、ウルメイワシなどを塩水で茹でてから乾燥させたもの。豊洲市場では「かえり」、「いりこ」、「煮干し」の順に、大きさによって呼び名が変わります。それぞれの大きさには地域差があります。「かえり」より小さいものは「からり」と呼ばれます。

「いりこ」



「煮干し」



素干し品



★たたみいわし

カタクチイワシなどの稚魚を、生のままシート状に並べて天日などで乾燥させたもの。かつて「い草」の畳表の上で干したことに由来。加熱したものではありません。軽く火であぶったり、トースターで焼いたりして食べます。



★田作り

カタクチイワシの若魚を漁獲後、生のまま干したもので、青みがかった銀白色が美しい製品。古くから行われている貯蔵法のひとつ。正月料理に欠かせない食材で、「ごまめ」とも呼ばれます。稲田の肥料に使われていたことに由来。

塩乾品

★丸干し

いわし類をそのまま塩漬けし、乾燥させたもの。古くから作られていた保存食。1尾ずつばらばらに干したもののほか、3～4尾の目を竹串や藁で連ねたり、エラから口へ貫いたほほ刺し(連刺し)などがあります。節分の行事食のひとつ。

「マイワシ丸干し」



「ウルメイワシほほ刺し(連刺し)」



しらすの船びき網漁業と「異物混入」

いわし類の漁業はいくつかありますが、ここでは「しらす(いわし類の稚魚)」を漁獲対象にしている船びき網漁業を紹介します。船びき網漁業には二そうびきと一そうびきの2種類があり、二そうびきは二隻の船で、一そうびきは一隻で網をひいて「しらす」を漁獲します。

いわし類の群れを狙って網をひくと、いわし類と同じ場所で生活している様々な魚類、エビやカニの幼生など、ほかの生物も網に入ることになります。「しらす」の加工場などで機械による選別をしていますが、いわし類以外の生物を完全に取り除けない場合があります。これを一般に「異物混入」といいますが、「しらす」加工の工程で異物が混入したわけではありません。

