

いばらきの海の幸
おいしく食べciao!

イワシ
調理時間：約20分

入梅イワシのお造り&なめろう



ここが👍

身は刺身・なめろう，内臓は塩焼，中骨は骨せんべい，脂ののった入梅イワシを余すところなくいただきます。

材 料（2人前）

マイワシ	4～5尾	醤油（好みで加減）	大さじ2杯
大葉	10枚	根ショウガ	1片

1. 目が透き通り，できるだけ鱗の付いたマイワシを選び，エラの赤みで鮮度を確認します。



2. 鱗を包丁でこすり取り，洗い流した後，水気を拭き取ります。
尾から中骨に沿って内臓ごと頭部まで切り進め，反対側も同様に切り分けます。



3. 腹骨を内臓ごとそぎ取り，皮を剥がします。ペーパーを使うと滑らなくて楽。



4. 盛りつけ

(1) お造り

適当な大きさに切り，大葉などと盛りつけます。

(2) なめろう

細かく切り，ショウガと大葉のみじん切り，醤油をかけ，包丁で切り混ぜ合わせます。

※長ネギやタマネギのみじん切りを加えたり，味噌で味付けしてもおいしいです。自分の好みの味を見つけて下さい。



【ひとくちメモ】

マイワシ

マイワシの旬は6，7月。全身に脂が乗り，口の中でとろける濃厚でキレの良い味わいはマグロのトロ以上。こんな美味しいものが茨城の沖で漁獲され，高鮮度・低価格でスーパーで簡単に手に入る，茨城は本当に良いところです。

おいしさだけでなく，血液をサラサラにし，成人病予防に役立つEPAも豊富な入梅イワシをもっと多くの人に知って，作って，食べて頂きたい。