

イワシ

イワシは6月から9月が旬といわれています。「マイワシ」「ウルメイワシ」「カタクチイワシ」の3種類がイワシと呼ばれています。

イワシは栄養価が高い上に、ヘルシーな食品として健康効果が注目されている食材です。

細胞を再生するなど健康な皮膚や髪を作るのに必要なビタミンB₂が多く含まれており、コレステロールの代謝促進や肝臓強化に優れたタウリン、血を予防する鉄分、亜鉛やカリウムなども豊富で、栄養的に非常に優れた魚です。

【季節の食材だより No.42】

《栄養》

DHA(ドコサヘキサエン酸)

ほとんど体内で作ることのできない必須の脂肪酸です。血中のコレステロールを減少させる働きや、脳の細胞を活性化し老化防止に役立つなど、生活習慣病の予防に効果があるとされています。

ビタミンD

イワシには、歯や骨の素となり骨粗しょう症を防ぐカルシウムとそのカルシウムの吸収を助けるビタミンDが両方含まれています。成長期のお子さんや中高年の方にお勧めです。

《選び方》

目に濁りがなく透明なもの、えらぶたが褐色になっていないもの、体の黒い点が鮮明なもの、ウロコがついているものが新鮮です。体が筒状で太く、頭が小さいものは脂がのっています。



イワシを使ったレシピ

「イワシのソテー
トマトソースかけ」

1人分 312kcal 塩分 0.9g
ビタミンD 10μg

【作り方】

- ① イワシは頭と内臓とウロコを取って開き、塩コショウし、小麦粉をはたきます。ニンニクは薄切りにします。トマトは1センチ角に切ります。
- ② フライパンにオリーブオイルをひき、ニンニクをキツネ色になるまで炒め、取り出します。
- ③ ②のフライパンにイワシを入れ、両面焼き、お皿に盛ります。
- ④ 同じフライパンに切ったトマトを入れ炒め、塩コショウで味を調えます。水気が少なくなったらイワシにかけます。
- ⑤ 最後にバジルを飾って出来上がりです。

★レシピのポイント★

トマトの酸味がイワシの臭みを抑えるため、青魚が苦手な方でも食べやすいレシピです。トマトに含まれるβ-カロテンが、イワシの脂の酸化を防ぎます。



【材料(2人分)】

・ イワシ	4尾
・ 塩	適量
・ コショウ	適量
・ 小麦粉	適量
・ オリーブオイル	大さじ1
・ ニンニク	2かけ
・ トマト	2個
・ バジル	お好みで