

# イワシパワーで 今年の夏は スーパーエンジョイ!!

旬のおさかな

## イワシ



魚が食べた〜くなる情報満載!

# からと 新聞

2017

夏号

KARATO NEWSPAPER

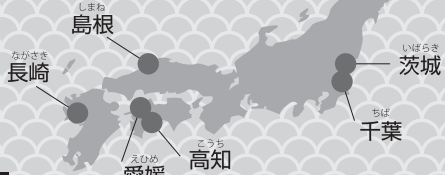
発行/唐戸市場研究部会

■お問い合わせ/唐戸市場業者連合協同組合

TEL083-231-0001 FAX083-231-0053

下関市唐戸町5-50 ■受付時間/5:00~13:00

■マイワシには、  
豊漁不漁の周期があり、  
マスコミで不漁が騒がれているが、  
食用において心配ない。



### 鮮度

目が白っぽいのは塩水につけたから。  
鮮度とは無関係。

黒点のはっきりしているほど新鮮。



えらが鮮紅色のものを。  
体が黄色みがかったものや  
目の赤いものは避ける。

### 種類



ウルメイワシ

【体長】約20~30cm

【旬】夏

【産地】本州中部以南の暖海域

カタクチワシ

【体長】約20cm

【旬】冬

【産地】日本全域の沿岸域

イワシの名前の由来は、昔(平安・室町時代)、上流階級の人たちは  
食べない下賤の卑しい魚と言われていたからだとか…。いやしい〜い  
やし〜いわしになった説があります。

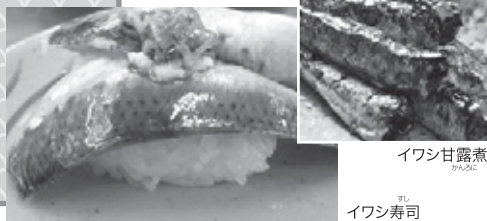
別の説では、大型魚のエサになったり、身は柔らかく痛みやすいから  
弱い魚なので、弱し〜いわしに。

イワシは、5万~8万粒の卵を産みます。(それだけ天敵が多い)

旨い魚だから煮干にして美味しいダシをとるのに最  
適です。イワシに含まれる核酸は、細胞分裂を助け、細  
胞を若返らせる効果があります。(美肌などに◎)

また、大きさで呼び方が違うのも特徴です。

白子(しらす)~平子(ひらご2cm)~かえり(4cm)~小  
羽(10cm)~中羽(15cm)~大羽(20cm)



イワシ甘露煮

イワシ寿司

平安時代、かの紫式部が夫に内緒でイワシをこっそり  
そり食べていた。人目を忍んでも食べたいおいし  
さだったのでしょう。

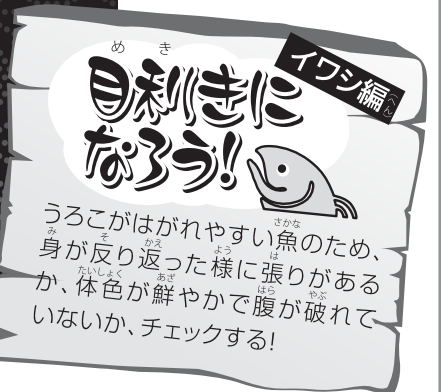
### 豆知識

暑くなるにしたがい脂がのつて美味になります。  
を超えることも有ります。

日本人に  
なじみ深い  
青魚の代表格。

# 鰯

【ニシン科】



うろこがはがれやすい魚のため、  
身が反り返った様に張りがある  
か、体色が鮮やかで腹が破れて  
いないか、チェックする!



情報提供 (株)タケショー  
竹内 久 社長

イワシなどの青魚にはDHA  
(ドコサヘキサエン酸)EPA(エ  
イコサペンタエン酸)が非常に豊  
富に含まれています。  
また、疲労回復、美肌づくり  
や貧血防止にも効果のあるビタ  
ミンB、カルシウムの宝庫です。  
栄養たっぷりのイワシ、新鮮な  
ものは刺身に、辛口の煮つけや塩  
焼きなど、ぜひ食卓のレギュラー  
にしてみてくださいいかがでしょうか?

老化防止から  
ガン抑制まで。

### ヨコがすばらしい! 注目の栄養素

EPA

中性脂肪を低下  
癌細胞の増殖を抑える

DHA

脳細胞を活性化  
老化や動脈硬化を防止

### ★旬のおススメ! お魚ランキング★

1位 サザエ 2位 アジ 3位 アワビ 4位 ケンサキイカ 5位 ウニ

このランキングは、6月~8月までの旬魚の中でも唐戸市場で特にオススメしたい順です。ぜひこの季節に食べてみてください。

唐戸市場は「いつでも、だれでも」お買物を楽しんでいただけます。





(有)シーフーズ竹正  
竹内 登美子

今年の土用の丑の日は、7月21日と8月2日です。

うなぎには、タンパク質やビタミンAが豊富に含まれています。

そのほかにも、ビタミンEやDHAも多く含まれて、血液をサラサラに、成人病予防の

高い食べ物といわれています。

食欲がおちる夏場、土用の丑の日に食べると夏バテを防ぐと古来から親しまれています。

# 唐戸市場 食育

おさがなびるめ隊

おすすめ旬料理!

食べ物の大切さ、食文化の継承、食を通して、自然への感謝を子供たちに伝えたい。

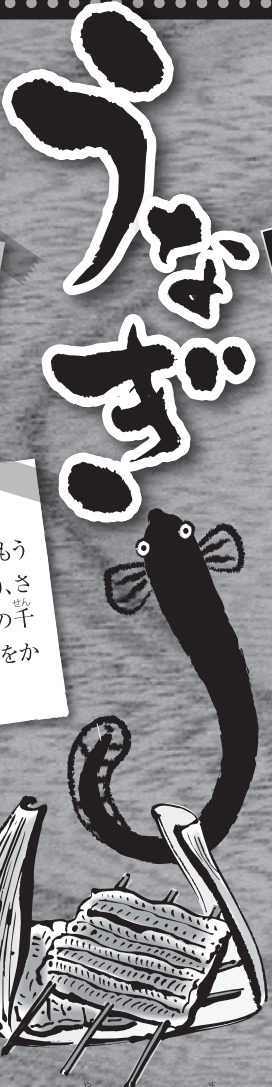
お魚の教室を  
ご希望の方は、お気軽に  
お問い合わせください。

●問い合わせ先は、  
唐戸市場業者連合協同組合  
☎083-231-0001まで

イカのさばき方教室  
7月13日(水)開催!  
ご応募お待ちしております。



## 今日は、ひと手間かけて生開きのうなぎを焼いてみませんか?



### 目利きのポイント

- よく肥えて青っぽいもの
- 脂が適度で皮の柔らかいもの

### うなぎのサイズ

●サイズはPで表します。  
たとえば1kg中の疋数で、普通は3P(大)、  
4P(中)、5P(小)くらいのものをよく使います。

### 焼き方

皮の方をアラ塩でかるくこすり水洗いして、80℃くらいのお湯を皮の方に向け、氷水につけ、皮目の白いぬめりを取ります。その後、水をふきとり、そのまま中火でぼつぼつこんがり焼き上げていきます。その途中にサッと水にくぐらせて脂をぬいては焼いています。皮目の方にいらいらと焼き目がついている方がおいしそうに見えます。  
◎お湯は、熱湯の場合、皮がむけてしまうので注意です。  
※うなぎの焼き方の表現。

### 白焼で食べる

一度白焼したものに、うす塩をして、もう一度焼き、あつあつを5cmくらいに切り、さんしょうの粉をうなぎにふり、ミョウガの干し切りをそえてポン酢、わさび、かますをかけてお食べください。

### タレを作って、テリ焼で食べてもおいしいよ!

- ミリン 1.5さじ
  - だし 1さじ
  - 酒 少々
  - 砂糖 1さじ
  - しょうゆ 2さじ
- 各調味料に白焼したうなぎの頭とシッポを入れ、アルコール分がとぶまで煮つめ、タレを作ります。  
白焼したものにタレをつけて、お好みで二、三回程度焼き上げてください。これも5cmくらいに切り、さんしょうの粉をふり、食べてください。

### うなぎのかば焼を使ったレシピ

- うざく ..... キュウリもみの上にかば焼きを1cmくらいに切りのせる。
- 柳川なべ ..... ごぼうのササガキを平なべで好みの味付けで煮つけ、上にうなぎをのせ、タマゴでとじる。
- うなぎの茶碗蒸し ..... うなぎ、枝豆を入れ、タマゴとダシで蒸す。
- うなぎの巻寿司 ..... 寿司めしで、うなぎ、タマゴ焼き、キュウリを巻く。
- うな丼 ..... かば焼きをのせ、タレをかける。
- うまさ ..... ダシ巻の真ん中にうなぎ(2cmくらいに切ったもの)を入れて巻く。



## 東日本大震災 義援金

たくさんのご協力ありがとうございました。

唐戸祭り皆様方にご協力いただきました義援金の額は、  
チャリティーオークション 117,970円 唐戸祭り集めた義援金 49,747円  
これを含め、唐戸市場で集まった義援金総額は、4,441,717円となりました。  
4月7日、山口新聞社下関支社を通じて日本赤十字社に届けられました。

# 海響館クイズ

## イワシ

次のうち一般的にイワシの仔魚をさすのはどれ?(シラス、シロウオ、シラウオ)

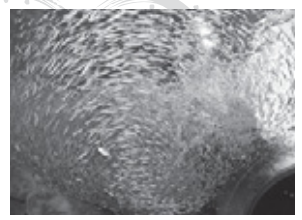
○2 おせち料理に入れられるイワシをなせ田作り(五万米と呼ぶでしゅ?)

○3 別名ナナツボシと呼ばれるイワシは次のうちどれでしょう?

○4 マイワシ、カタクチイワシ、ウルメイワシ

○5 カタクチイワシのカタクチとはどんな意味でしょう?

○6 イワシはどのように泳ぎ続けているのか?



### 答え

- A1 シラス  
シラスは主にイワシの仲間の仔魚の総称。シロウオはハゼ科、シラウオはサケ科の魚。
- A2 イワシを肥料として利用しており、使用すると米が豊作になるといわれていたことから、田畑の豊作祈願を意味しています。
- A3 マイワシ  
マイワシは体の左右に黒い斑点が並んでいます。
- A4 漢字で書くと「斤口」。上あごに比べて下あごがとても小さいことからこう名付けられました。下関では「タレクチイワシ」とも呼ばれています。
- A5 捕食者の狙いを分散させるため、繁殖相手を見つけやすくするため等とされています。
- A6 呼吸するため  
イワシは泳ぐ事で水をエラに送って呼吸しているため、止まると呼吸ができません。