

アップル すこやか通信



郷土料理

石川県能登・いしる鍋



「いしる鍋」とは、海産物と野菜の鍋物に“いしる”と呼ばれる魚醤（ぎょしょう）^注を入れた、能登の郷土料理です。“いしる（塩汁）”とは、いわしの内臓や頭、骨を塩漬けにして発酵させた魚醤のことで、醤油に比べて塩辛く癖がありますが、独特の香りと風味に魅了される人も少なくないようです。使用方法としては、いしる鍋の他、帆立貝の殻でいしると魚介類、野菜などを煮た「いしるの貝焼」、一晩いしるだしに漬け込んだイカや魚を焼いた「いしるの一夜漬け」などの調理にも使われます。鍋物以外でも、炒め物の隠し味にしたり、お吸物やお味噌汁に旨味を加えたり、芋や野菜、豆腐、厚揚げ等の煮物にコクをプラスしたい時にも相性が良い調味料です。刺身、冷や奴や湯豆腐に醤油代わりに利用する場合もあるようです。

注）魚醤：魚や貝に魚貝の内臓あるいは廻（こうじ）、食塩水を加えて発酵させ、材料中の酵素の分解作用によって作られた調味料。魚（うお）しょうゆともいう。
(Yahoo! 百科事典より抜粋)

“いしる”以外の各地の様々な魚醤

- ・しょつつる（秋田県）
- ・いかなご醤油（香川県）
- ・ほっけ醤油（北海道）
- ・カンジャン（韓国）
- ・ニョクナム（ベトナム）
- ・ナンプラー（タイ）等、他にも様々です。

各地でそれぞれの伝統的な味わいを楽しんでみたいですね。



魚介の旨味と野菜たっぷり いしる鍋

栄養価（1人分）

エネルギー 159Kcal たんぱく質 27.7g 脂質 1.5g 塩分 3.2g

材料（2人分）

イカ（中）1パイ、エビ（無頭）4尾、春菊 100g、白菜 150g、しいたけ 2個、えのき茸 80g、いしる 大さじ1.5、みりん 小さじ1.5、だし汁 400cc

作り方

- ① イカは皮をむき、ひと口大に切る。
- ② しいたけはいしづきを取って半分に切り、えのき茸はいしづきを取ってほぐしておく。
- ③ 他の野菜はそれぞれ食べやすい大きさに切りそろえる。
- ④ 土鍋に調味料を合わせ入れて火にかける。
- ⑤ 煮立ってきたらイカとエビを入れ、その後野菜も一緒に入れて煮る。
- ⑥ 材料がすべて煮えたらでき上がり。あまり煮詰めすぎないよう注意。

魚介も野菜も旬のものをお好みで入れて楽しみましょう！

