

アップル

すこやか通信

イワシ

イワシの種類は、マイワシ、カタクチイワシ、ウルメイワシと主に3種類あります。中でも一番脂のりが良いマイワシは、良質な脂であるDHAやEPAの他にも、うま味成分であるグルタミン酸とイノシン酸を豊富に含んでいます。身が柔らかいことから、手開きでおろせることも特徴的な青魚です。



イワシを選ぶポイント

- 表面に光沢があり背は青く、腹は銀色の張りのあるもの。
- 目に濁りがなく澄んでいるもの。
- 頭が小さいものは脂のりが良い。



イワシの
グルタミン酸、イノシン酸と
干し椎茸のグアニル酸を
掛け合わせて旨味の
相乗効果！

旨味たっぷり! イワシの 中華スープ



栄養価 (1人分)

エネルギー：177 kcal
たんぱく質：14.1 g
脂 質：9.2 g
炭水化物：11.0g
食塩相当量：1.0g

材 料 (2人分)

生イワシ 2尾
(すり身の場合は130g)
ネギ 1/4本
生姜 5g
片栗粉 大さじ1/2
チンゲン菜 1/2株(80g)
干し椎茸 2枚
(戻し汁 100ml)
大根 1/8本(120g)
人参 1/3本(50g)
ニンニク 1/2片
ごま油 大さじ1/2
水 200ml
酒 大さじ1
A 塩 小さじ1/4
黒コショウ ... 少々

作り方

- 【下準備】干し椎茸は水に戻しておき、戻し汁はスープに使うので捨てない。
- ① 生姜・ニンニクはすりおろし、ネギはみじん切りにする。大根・人参は薄い短冊切り、椎茸は薄切りにする。チンゲン菜は3cm幅に切り、葉と茎に分ける。
 - ② イワシは頭と内臓を除いて水洗いし、手開きし中骨を除く。
 - ③ ②を粗みじん切りにしてからたたき、ネギ・片栗粉・半量の生姜を加え、粘りが出るまで混ぜ合わせる。
 - ④ 鍋に水と戻し汁・大根・人参・椎茸を入れ加熱し、沸騰したらチンゲン菜の茎とスプーンで一口大に丸めた③を入れ、残りの生姜・ニンニク・Aを加える。
 - ⑤ 全体に火が通ったらチンゲン菜の葉を加える。1分ほど加熱したら火を止め、ごま油を回し入れたらできあがり。