

## 今月のテーマは いわし(鰯) です !!

いわしは、ニシン目ニシン科、またはカタクチイワシ科の魚です。季節に合わせて大きな群れを作って回遊します。別名「七つ星」と呼ばれる通り、瞳よりやや小さい黒点が7つ以上体軸に沿って一列に並んでいるのが特徴です。日本では、縄文時代から食べられていたとされています。旬は7~10月頃です。

### いわしの栄養

いわしには、**ドコサヘキサエン酸(DHA)**、**エイコサペンタエン酸(EPA)**、**カルシウム**、**ビタミンD**などが含まれています。DHAは脳や神経の発達や機能維持に欠かせない成分として積極的に摂取したい栄養素です。EPAには肝臓の機能を高め、血中中性脂肪を正常に保つなどの働きがあります。DHAもEPAも肉類や野菜類にはほとんど含まれていないため、主に魚介類からの摂取になります。また、いわしには、**カルシウム**や、カルシウムの吸収を助ける**ビタミンD**も豊富に含まれています。

### 選び方のポイント

- 太って丸みを帯びたものが良いでしょう。
- 触ってみて、ぬめりがあるものが良いでしょう。



### 調理のポイント

- 買ったらすぐに下処理をして腹わたなどを取り除きましょう。このとき、注意したいのが身のくずれやすさです。流水で洗うとき、力を入れすぎると身が破れてしまいます。あくまでも、やさしく丁寧に洗いましょう。

### おいしいごはん!

### いわしのチーズロール

材料(2人分)

いわし…6尾      大葉…6枚      プロセスチーズ…120g  
つまようじ…6本      塩…適量

- ① いわしは頭を落として、手開きにし、中骨、腹わたなどを取り除き、優しく水洗いをして水気を拭き取る。大葉は軸を切り落とす。プロセスチーズは棒状に切っておく。
- ② いわしの身の部分に大葉とプロセスチーズを乗せ、頭側から尾側に向かって丸め、つまようじで止める。
- ③ ②のいわし全体に軽く塩を振り、魚グリルで焼き上げる。
- ④ 器に盛り付けて出来上がり!!

いわしに塩を振る代わりに、ポン酢などの付けダレで食べるのもおすすめです。魚が苦手なお子様にも食べやすい一品です。



いわしのビタミンDが、チーズのカルシウムを吸収を促進します。成長期のお子様や、骨粗鬆症の方におすすめです。

### いわし 豆知識

大きな魚に追われてそのエサになってしまうことや、水揚げするとうろこが落ち、外圧にも弱いためすぐに死んでしまうほど弱い魚であることから、いわしに「鰯」という漢字があてられるようになったという説があります。