

イワシのマリネ



イワシは安い！旨い！栄養満点！でも、生臭い、と言われがち。そこで生臭さが消えて、彩りも良いマリネを作ってみましょう。お酒のおとも一品として、味はもちろん、健康面でもおすすめです。

🕒 所要時間 25分

🍴 難易度 初級 中級 上級

材料〔2人分〕

イワシ 4尾

【つけ汁】（しょうゆ・酢・酒・レモン汁）

片栗粉 適量

トマト 1/4個

キュウリ 1/3個

ピーマン 1/2個

タマネギ 1/4個

【マリネ液】

酢 大さじ3

塩・コショウ・レモン汁 少々

お好みでオリーブオイル 適量

下ごしらえ・準備

三枚におろしたイワシを手に入れておくと簡単！水洗いして水気をふきとります。タマネギはスライスし、その他の野菜は1cm角に切ります。

作り方

1 イワシがかぶる位の量のつけ汁を、しょうゆ3：酢1：酒1：レモン汁1の割合で作し、マイワシに下味をつける。

2 1に片栗粉をまぶして揚げる。

3 容器に野菜、オニオンスライスをしき、2をのせる。

4 マリネ液を作り、3にかけ入れて冷蔵庫で30分ほど寝かせる。



青魚は、中性脂肪を低下させ、動脈疾患の予防などにも効果があるとされるDHAやEPAを多く含みます。中でもマイワシには特に豊富で、生活習慣病の予防に効果的な食材と言えますね。

また、丈夫な骨に欠かせないカルシウムやビタミンD、血液を作る鉄分、皮膚や粘膜の健康を維持するビタミンB群などが豊富で、まさに強い体を作る栄養の宝庫です。