

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つてみましょう。お酒のおともの一品として、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]

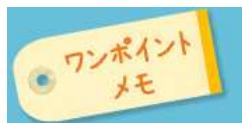
イワシ	4尾
【つけ汁】（しょうゆ・ 酢・酒・レモン汁）	
片栗粉	適量
トマト	1/4個
キュウリ	1/3個
ピーマン	1/2個
タマネギ	1/4個
【マリネ液】	
酢	大さじ3
塩・コショウ・レモン汁	少々
好みでオリーブオイル	適量

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、そのほかの野菜は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の割合で作り、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そうですね。

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。