

# マイワシ

【真鯛／ニシン目ニシン科】

旬 秋

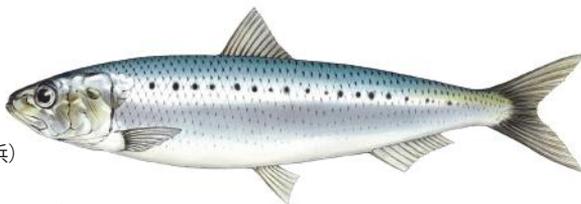
全長 約20cm

地方  
名称

ヒラゴ (小型のもの豊浜)

イワシ (日間賀島)

成長に伴って、小羽→中羽→大羽



## 生産の状況

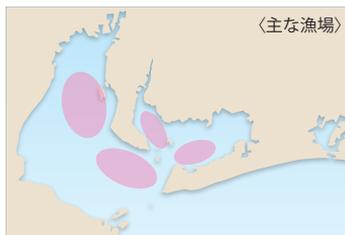
【生産量】H28年:18,764 t

【主な生産地】南知多町、碧南市、蒲郡市

【主な漁法】船びき網、まき網

【漁期】

夏 秋



## 料理して食べよう!

値段が安くて栄養満点

### ◎マイワシのマリネ

材料(4人分)

マイワシ、しょうゆ、酢、酒、  
レモン汁、片栗粉、塩、  
コショウ、サラダ油、トマト、  
キュウリ、ピーマン、  
タマネギ

- ①マイワシはウロコを取って三枚におろし、しょうゆ3:酢1:酒1:レモン汁1の漬け汁に浸ける。
- ②①に片栗粉をまぶしてカラッと揚げる。
- ③容器に、1cm角に切った野菜、オニオンスライスと②を交互に重ね、塩小さじ1、酢大さじ2、サラダ油150cc、コショウ少々、レモン汁少々の割合のソースをかけ、冷蔵庫で冷やす。



### ◎マイワシのタマネギ煮

材料(4人分)

マイワシ10尾、タマネギ3個、  
しょうゆ大さじ2、酒大さじ2、  
みりん大さじ2、砂糖大さじ1、  
水1カップ

- ①マイワシはウロコを取って三枚におろす。
- ②鍋にしょうゆ、酒、みりん、砂糖、水で煮汁を煮立て、薄切りにしたタマネギを敷き、その上に①を並べて煮る。  
(タマネギがおいしい。)



マイワシのはさみ焼きは、ショウガのせん切りと長ネギの小口切りを酒1:しょうゆ1のタレに10分程浸け、これを開いたマイワシの間にはさみ、小麦粉をまぶしてフライパンで焼く。ご飯が進む。



### マイワシの耳石



レベル ★★☆☆☆

大きさ 3.2mm/15cm

○この欄の見方は巻末をご覧ください。