

強い体を作る、栄養の宝庫 **イワシ**（マイワシ）

▶ おさかなレシピ



イワシの蒲焼風

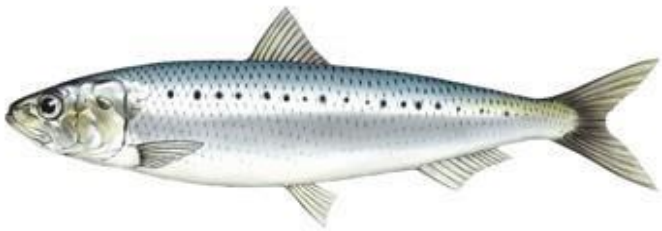


イワシのタマネギ煮



イワシのマリネ

▶ 基本情報



旬

秋



漁法

船びき網、まき網



主な産地

碧南市、南知多町

● 昔から日本人には馴染みが深い青魚の代表かの紫式部のひそかな好物だったとも

マイワシは体の大きさによって大羽、中羽、小羽と呼ばれます。また、体の横に 7 つ前後の黒点があるので「ななつぼし」とも呼ばれます。回遊魚で、愛知県では春に稚魚が内湾に入り、豊富な餌を食べて丸々と太ります。脂が乗ってとても美味しいのが愛知のマイワシです。

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 を多く含みますが、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。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。

日本人には昔からなじみ深い魚で、かの紫式部も大好物でした。下賤な魚とされるイワシをこっそり食べていたところを夫に見つかりとがめられると、「日本人でイワシを食べない人などありますまい」という意味の歌を詠みました。現代の私達こそ、もっと積極的に食べたい魚です。