

# 6月旬の食材 いわし



いわしの旬は6月～10月で、種類はマイワシ、ウルメイワシ、カタクチイワシなどが知られています。マイワシが一般的で、春に北上し、秋に南下します。南下するイワシを「下りイワシ」と呼び、下りイワシの方が脂がのっておいしいと言われています。

ウルメイワシの丸干しには100g当り570mg(\*)のカルシウムが含まれており、吸収率も牛乳の40%に次いで33%と高くなっています。

\*日本食品標準成分表 2015年版数値

## いわしを使ったレシピ

### いわしのピーナッツ揚げ



#### 【千葉県郷土料理】

外房の銚子港は、イワシの水揚げで有名です。国内産のピーナッツは約7割が千葉県で生産されています。

#### 献立栄養価 (1人分)

エネルギー(kcal)	178	亜鉛(mg)	0.8
たんぱく質(g)	10	ビタミンA(μgRE)	10
脂質(g)	9.7	ビタミンB1(mg)	0.08
ナトリウム(mg)	156	ビタミンB2(mg)	0.15
カルシウム(mg)	38	ビタミンC(mg)	0
鉄(mg)	1.1	食物繊維(g)	1.8
マグネシウム(mg)	26	食塩相当量(g)	0.4

#### 材料 (1人分)

- [おからパウダー \(2g\)](#)
- いわし開き (30g)
- 食塩 (0.2g)
- こしょう (0.02g)
- 小麦粉 (5g)
- 卵 (5g)
- ダイスピーナッツ (5g)
- パン粉 (10g)
- 揚げ油 (適量)

(※青色文字の材料は弊社取扱商品です。)

#### つくり方

- ①いわし開きには軽く塩、こしょうをしておく。
- ②小麦粉とおからパウダーは混ぜておく。
- ③パン粉とダイスピーナッツは混ぜておく。
- ④いわしに②→卵→③の順につけて約180℃で2分程揚げる。



商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

