



### 釧路産イワシの特徴

- ①エサを求め、釧路沖に移動してきた夏頃に水揚げ。
- ②たっぷり餌を食べているので、大型で丸々として脂のノリが抜群！
- ③「北鯵まいわし」として商標登録。8月9月のくしろプライド鯵魚。

### イワシ缶に含まれる栄養価の特徴

**EPA:** 血管をしなやかにし、血液サラサラ効果。缶詰の方が生より含有量が多いとも!? 加熱しても壊れません。

**カルシウム:** 丈夫な骨や歯に。骨まで食べられる缶詰の含有量は、生イワシの4倍以上。

**鉄分:** 貧血と冷え予防。旬の時期に缶詰に加工することで含有量が生よりアップ！

## イワシ缶とセロリのパスタ

### 材料 (2人分)

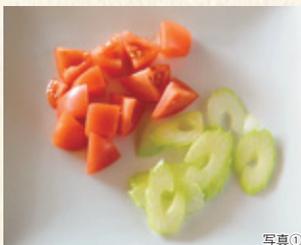
イワシ缶詰(味付)…2缶  
セロリ…50g  
トマト(中)…2個  
パスタ…200g  
ニンニク…3片  
オリーブ油…適量

### 作り方

- ①セロリは斜め切り、トマトは乱切り、ニンニクはみじん切りにする。(写真①)
- ②フライパンにオリーブ油とニンニクを入れ弱火で炒め、香りがたったら中火にし、セロリとトマトを入れて軽く炒める。
- ③②にイワシ缶詰を汁ごと入れ馴染ませる。(写真②)
- ④1%の塩分濃度のお湯でパスタを茹で、③のソースと和えて完成♪

### ポイント

- ・焦げを防ぐため、オリーブ油にニンニクを入れてから火を点ける。
- ・タマネギを入れてもよい。



写真①



写真②