



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「北釧まいわし」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!

イワシ缶とパプリカのオーブン焼き

材料 (2人分)

- イワシ缶詰(味噌)…1缶
- 赤パプリカ…1/4個
- 黄パプリカ…1/4個
- たまねぎ…1/2個
- ニンニク…1片
- パン粉…適量
- オリーブ油…適量
- 好みのハーブ…少々

作り方

- ①耐熱皿にニンニクをこすりつけて香りをつける。赤・黄パプリカとたまねぎを少し厚め(8mm程度)の幅に切り、耐熱皿に並べる。(写真①)
- ②①の上にイワシをなるべくほぐさず、均一の厚さに並べ、缶詰の汁を半分かける。(写真②)
- ③②の全体にお好みの量のオリーブ油を回しかけ、パン粉とハーブを散らし、180℃のオーブンで10～15分焼いて完成♪

ポイント

- ・オーブンの性能によって焼き時間が前後するので、焦げないように注意!
- ・ハーブはお好みでOKですが、ローズマリーやタイムなどが合います。



写真①



写真②