

釧路産

イワシ

KUSHIRO



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釧魚。

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!



イワシ缶とかいわれ大根のパスタ

材料 (2人分)

イワシ缶詰(水煮)… 1缶
 パスタ… 200g
 たまねぎ(中)… 1/4個
 しいたけ(中)… 3個
 しめじ… 1/2パック
 かいわれ大根… 1パック

生姜… 2g
 ニンニク… 4g
 鷹の爪… 1本
 オリーブオイル… 35cc
 白ワイン… 35cc
 醤油… 10cc
 バター… 20g

A

作り方

- ①玉ねぎとしいたけは薄切り、しめじはほぐし、生姜とニンニクはみじん切りにする。
- ②フライパンにAを入れ弱火で炒め、ニンニクがキツネ色になったら、玉ねぎ、しいたけ、しめじを入れ、しんなりとなるまで炒める。
- ③鷹の爪を取り除き、白ワインを加え、中火で水分を半分位まで煮詰めた後に、醤油と水気を取ったイワシ缶を半分入れる。
- ④やや強火にし、1%の塩分濃度のお湯で茹でたパスタを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤火を止め、残り半分のイワシ缶、かいわれ大根、バターを入れ和えて完成♪

ポイント

- ・味見後、お好みで塩や胡椒を加えて味を整える。
- ・パスタは1.4mmがおすすめ。
- ・違う種類のキノコを入れてもよい。



もっと食べよう!
くしろの食財

考案者 / 中井茂義【ホテルオークラ札幌(札幌市中央区)総料理長】

発行者 / 地産地消くしろネットワーク(事務局: 釧路市産業推進室 ☎0154-31-4550)