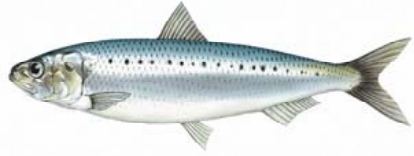


# マイワシ

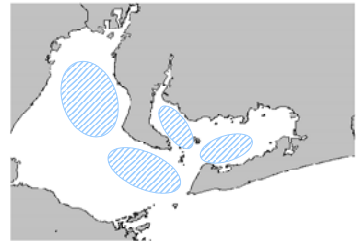
地方名称 ヒラゴ（小型のもの 豊浜）  
イワシ（日間賀島）  
成長に伴って、小羽→中羽→大羽

旬 秋



## 生産の状況

- 愛知県の漁獲量（H20年）  
1,786 t（全国第7位、シェア—5.1%）
- 主な生産地  
南知多町豊浜・師崎・片名、碧南市大浜
- 漁法 まき網、船びき網
- 漁期 夏～秋



〔主な漁場〕

## 料理して食べよう！

### 値段が安くて栄養満点

#### ◆マイワシの蒲焼き風

材料（4人分）：マイワシ8尾、塩・コショウ適量、片栗粉適量、蒲焼きのタレ（市販品）、  
いりごま少々、ご飯4人分

- ①マイワシは手で開いて骨を取り、水洗いする。
- ②①の水気をふき取り、塩・コショウを振り、片栗粉をまぶす。
- ③フライパンに油を引き、②の両面を焼き、蒲焼きのタレを回し入れて絡める。
- ④③にいりごまを振り、ご飯の上に盛る。

#### ◆マイワシのマリネ

材料：マイワシ、しょうゆ、酢、酒、レモン汁、片栗粉、塩、コショウ、サラダ油、トマト、  
キュウリ、ピーマン、タマネギ

- ①マイワシはウロコを取って三枚におろし、しょうゆ3：酢1：酒1：レモン汁1の漬け汁に浸ける。
- ②①に片栗粉をまぶしてカラッと揚げる。
- ③容器に、1cm角に切った野菜、オニオンスライスと②を交互に重ね、塩小さじ1、酢大さじ2、  
サラダ油150cc、コショウ少々、レモン汁少々の割合のソースをかけ、冷蔵庫で冷やす。

#### ◆マイワシのタマネギ煮

材料（4人分）：マイワシ10尾、タマネギ3個、しょうゆ大さじ2、酒大さじ2、みりん大さじ2、  
砂糖大さじ1、水1カップ

- ①マイワシはウロコを取って三枚におろす。
- ②鍋にしょうゆ、酒、みりん、砂糖、水で煮汁を煮立て、薄切りにしたタマネギを敷き、その上  
に①を並べて煮る。（タマネギがおいしい。）

\* ショウガのせん切りと長ネギの小口切りを酒1：しょうゆ1のタレに10分程浸け、これを開いたマイワシの間にはさみ、小麦粉をまぶしてフライパンで焼くマイワシのはさみ焼き。ご飯が進む。  
\* さしみ、梅干し煮などで。