



# 「いわし」のプロフィール

[1]	分類名	ニシン目ニシン科、カタクチイワシ科の総称。 (1)ニシン科 まいわし うるめいわし きびなごなど (2)カタクチイワシ科 かたくちいわし
[2]	学名	マイワシ <i>Sardinops Melanostictus</i> ウルメイワシ <i>Etrumeus teres</i> キビナゴ <i>Spratelloides gracilis</i> カタクチイワシ <i>Engraulis japonicus</i>
[3]	和名	まいわしは大きさによる成長名があり、体長3cm以下を「しらす」、10cm以下を「小羽(こば)」または「こべら」、13cm以下を「中羽(ちゅうば)」、18cm前後を「大羽(おおば)」と呼びます。
[4]	俗称	いわし類の総称だが、一般にいわしといえば、「まいわし」をさします。 ・まいわしは地方によりさまざまな呼び名があり、東北では「ななつぼし」、新潟では「おりざき」、宮城では「ひら」、瀬戸内海では「ひらご」、高知では「ぎんむし」、沖縄では「やまとみずん」などです。 ・うるめいわしは青森では「のどいわし」、富山では「どんぼ」、石川では「どこ」、このほか、「どうめ」「どうきん」「がんぞういわし」などと呼ばれます。 ・きびなごは沼津では「はまご」「はまごいわし」、三崎では「きにいわし」、奄美では「やす」と呼ばれます。 ・かたくちいわしは福島で「せぐろいわし」、神奈川で「かたくし」、水戸で「ひしこ」、東京で「しこ」、このほか「まる」「もこ」「たれくち」などとも呼ばれます。
[5]	外国語表記	(英) Japanese sardine (独) sardine (伊) sardina (仏) sardine (中) 星德沙丁(シン・ドエ・シアン・デイン)
[6]	生態と分布	サハリン南部から日本各地の沿岸部、朝鮮半島から東シナ海にかけて分布で、大群をなし、海の表層部に存在します。 プランクトンを主食とし、春から夏に北上し、秋から冬は南へと回遊します。産卵期は2～5月です。ふ化後の透明な稚魚を「しらす」と呼び、2年で全長15cmほどに成長し、最大約30cmになり、寿命は7～8年です。 「うるめいわし」は北海道以南の日本沿岸、朝鮮半島、中国、オーストラリアから東アフリカの沿岸などの暖海に分布しています。 「きびなご」は、房総以南の外洋、南日本から東南アジア、東アフリカまで分布しています。 「かたくちいわし」は、ほかのいわし類より生息域が限られ、日本近海から朝鮮半島、中国沿岸に分布します。
[7]	主な漁場と流通	日本沿岸各地で獲れますが、代表的な産地は、北海道東部、三陸、常磐、日本海西部、九州近海などです。近年は、南アフリカ沖、アラビア海、北東大西洋などからも入荷します。「まいわし」の近縁種のピルチャード(体側に七つの黒班がない)が、ヨーロッパ、地中海沿岸、アフリカの一部沿岸などから入荷します。「きびなご」は、房総以南の沿岸に4～8月の産卵期に近づいたところを魚獲します。代表的な漁場は鹿児島、天草です。
[8]	栄養学的特徴	良質なたんぱく質が豊富です。脂肪には、血液凝固を抑制して心筋梗塞(しんきんこうそく)、脳梗塞などの血栓症を予防するEPA(エイコサペンタエン酸)、脳の機能を高めることで注目されているDHA(ドコサヘキサエン酸)が豊富に含まれています。カルシウムが多く、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富なので、骨や歯を強くして、骨粗鬆症を予防します。骨ごと食べるしらす干し、ちりめんじゃこはカルシウムのよい供給源になります。このほか腹ワタや血合いには鉄分が多く、ビタミンD、B <sub>2</sub> 、E、亜鉛なども豊富です。

- [9] 主 な 用 途 : 一般には塩焼きや煮つけにしますが、新鮮なものは刺身、たたき、ぬたに使用します。おろす場合は骨が細くて身がやわらかいので、頭と腹ワタを取り除いたのち、手開きにできます。すり身にして摘み入れ(つみいれ)汁や鍋、さつま揚げに使用します。各地の郷土料理にもいわし料理が多くみられます。特有のくせは個性もありますが、しょうがや梅干しを利用するとやわらぎます。梅干しで煮ると酸によって骨がやわらかくなりますが、酢でも同じ効果が得られます。フライ、マリネ、トマト煮、ハーブ焼きなど洋風料理にも向きます。
- [10] 選 び 方 : ウロコが残り、背の青みに光沢があり、身が硬直してそり返り、腹のしっかりしているものが新鮮です。身に比べて頭が小さく見え、お腹が太っているものを選びます。いわしに含まれるEPA、DHAなどの不飽和脂肪酸(ふほうわしぼうさん)は酸化しやすいので、鮮度が肝心です。
- [11] 保 存 法 : 水分が多くて身がやわらかく、鮮度が落ちやすいので、生での保存には向きません。その日に食べない場合は、頭と腹ワタを取り除き、薄塩をふるか酢じめにして冷蔵するとよいです。



# 「いわし」の種類

いわし類はニシン目に属し、ニシン科のグループとカタクチイワシ科のグループがあります。

## ニシン科

まいわしのほかに、うるめいわし、きびなごなどです。

### うるめいわし



### ・うるめいわし

うるめいわしは、まいわしに似ていますが、目を覆う透明な膜のために潤んで見えるのが特徴です。身離れがよく、新鮮なものは手でたやすくさけます。刺身になりますが、脂肪分が少なく、大半は丸干し、ぬか漬、うるめ節などに加工されます。

### ・きびなご

きびなごは体長10cm前後の小型で、体側に青い縦縞があるのが特徴です。新鮮なものを手開きにし、刺身、酢のもの、すし種、天ぷら、から揚げに使います。有名な郷土料理に長崎の「きびなご鍋」があります。酢漬、一夜干し、煮干しにも加工され、香川では魚醤(ぎょしょう)の原料になります。

## カタクチイワシ科

かたくちいわしは、やや小ぶりで下あごが極端に小さく、口が片方しかないように見え、背が青黒いのが特徴です。新鮮なものは、刺身、酢のものにしますが、主に煮干し、しらす干しなどに加工されます。

## 加工品

### しらす干し



### ・しらす干し


かたくちいわしの稚魚を塩水でゆでるか蒸して、生干しにしたものです。

### 煮干し



### ・煮干し

魚介類を煮て乾燥させたもので、だしじゃこ、いりこともいいます。原料はいわし類が主流ですが、ほかに、とびうお、あじ、いかなご、貝柱、えびなども煮干しにされます。いわし類の煮干しは、全体に青みがかかった光沢があり、頭のつけ根がしっかりしているものが良品です。

<p style="text-align: center;"><b>ちりめんじゃこ</b></p> 	<p><b>・ちりめんじゃこ</b> しらす干しを更に乾燥させたものです。関西方面ではしらす干しを「ちりめんじゃこ」とも呼びます。まいわしの稚魚を原料にしたものは、「ひらごちりめん」、いかなごを原料にしたものは、「かなぎりちりめん」または「こうなごちりめん」と呼ばれます。</p>
<p><b>・たたみいわし</b> かたくちいわしの稚魚をゆでるか蒸したのち、枠に板状に広げて乾燥させたものです。そのまま軽く焼いて食べるほか、練りうに、練りみそ、薬味だれを塗って焼くと、格別の味わいになります。</p>	
<p><b>・かえり</b> かたくちいわしの若魚(35～50mm)を塩水でゆでるか蒸すかして干したものです。「かえりちりめん」とも呼ばれます。</p>	
<p><b>・ごまめ</b> かたくちいわしの若魚を素干しにしたものです。お正月の祝い肴に欠かせません。「田作り」とも呼ばれます。ごまめは「まめで、達者で」の意味にかけ、田作りはいわしを畑に入れて肥料としたことによる縁起を担いでの呼び名です。</p>	
<p><b>・丸干し</b> まいわし、うるめいわし、かたくちいわしなどを姿ごと塩水につけたのち乾燥させたものです。中でも、脂肪分の少ないうるめいわしの丸干しは逸品です。昔は保存のために塩分、乾燥ともに強くしましたが、近年は薄味で乾燥の浅いものが多くなりました。</p>	
<p><b>・オイルサーディン</b> かたくちいわしの近縁種のアンチョビーを油漬けにしたものです。10cm前後のアンチョビーの頭と腹ワタを除き、水煮または塩漬乾燥させたのち、油に漬け、缶詰にしたものです。そのままでも食べられ、前菜、サラダ、サンドイッチなどにも向きます。</p>	
<p><b>・アンチョビー</b> 小型のアンチョビーを塩漬けにし、頭と腹ワタを除き、オリーブオイル漬けにしたものです。三枚に下ろしたフィレ、ケーパーなどを芯に巻いたロール、ペーストにしたものなどが缶詰や瓶詰にされています。独特のうま味があり、塩分が強いのでそのまま食べるより、料理やソースの味つけ、風味づけに使われることが多いです。</p>	

写真提供「全魚連シーフードセンター」