



【材料】 <2人前>

- ・小いわし 30g 程度の物 2尾
- ・食用油（揚げ用）

（下味）

- ・料理酒 小さじ 1
- ・食塩 一つまみ

（付け合わせ）

- ・セロリとレッド玉ねぎとアーモンドのマリネ
- ・かつお菜のサツと茹で

【柿ソース】

- ・柿 1個
- ・砂糖 小さじ 1
- ・白ワイン(又は料理酒) 小さじ 1
- ・無塩バター 5g (オリーブオイルでも可)



【作り方】

- ・小いわしは下味をつけておく。
- ・片栗粉と小麦粉、半量程度ずつを混ぜ合わせて小いわしにまぶし、180℃の油でカラッと揚げる。

～柿ソース～

1. 柿は皮をむいてなるべく細かく切る
2. 1の柿と分量の砂糖、水大匙 1杯程度をフライパンに入れ、ゆっくり煮る。
(柿が熟していれば砂糖は控えめにする)
3. 柿がある程度柔らかくなったら、ミキサーにかける。
(この時に水は入れない。)

- ・皿に3の柿ソースを引いてその上に小いわしをのせて出来上がり。



ポイント

冬柿はとても甘く、生のまま、熟柿、干し柿などそのままいただくのももちろん美味しいですが、今回はその様子を変え、料理の調味料として使用するレシピをご紹介しました。お塩は小いわしの下味にほんのひとつまみ使っただけですので減塩 1品として、また魚が苦手な方も柿ソースの甘味と風味で美味しくいただく事ができます。ぜひお試しください。



栄養科メモ ～小いわしは栄養豊富～



いわしとは海水魚の一種で、DHA や EPA などの必須脂肪酸が豊富に含まれており、血液をサラサラにするため生活習慣病の予防が期待できます。

またいわしには脳の働きを良くして認知症を予防する効果やビタミン D、カルシウムやリンなどの骨をつくるために必要なミネラル類が豊富に含まれています。うま味成分ではイノシン酸を多く含み冬のいわしは特に脂ものって美味しいものです。

成長期から老年の方々まで、幅広い年代の方に必要な栄養が豊富に含まれている小いわしは骨も柔らかいため、骨ごとバリバリ食べて元気になりましょう。

