

埋もれた価値を知ってほしい、西浅らしさを発掘する

西浅の西浅

NISHIASA NO NISHIASA



特集

真鰯

まいわし

鰯

として魚屋の店頭で見かけるのは主に真いわしですが、我々が本当にお世話になっているのは実は真いわしではなく「片口いわし」のほうかもしれませんね！稚魚は縮緬じゃこととして、また縮緬山椒にも。大きくなると茹でて乾燥させ、お出汁をとるのに必要な出汁じやこととなります。昆布や鰹と共に京料理に欠かせない重要な魚です。真いわしはサイズにより「平子いわし」「中羽いわし」「大羽いわし」と呼ばれます。春先に丹後で獲れる平子いわしを京都では「金太郎いわし」と呼びます。春の訪れですね。大阪湾で獲れるいわしも金太郎いわしと呼ばれていますがこちらは大きさは問わないようです。大きな「大羽いわし」は節分いわしに使われます。「入梅いわし」とも称されるように、この頃から脂がのって美味しくなり、ブリや真サバの脂が抜けるのに対し夏に美味しい貴重な青魚です。実は源氏物語の作者の紫式部も、いわしの隠れたファンだったという説もあります。 取締役会長・児玉保次



まいわし

お刺身やにぎり寿司でも
生姜が合います

うおがし通信

美味しい旬のお魚

魚をさばくって難しい!?

いわしの手開きは気軽で簡単

今まで魚を捌いたことが無い初心者の方や
お子様と一緒に料理してみたい方に!

店 頭にある美味しそうないわし・・・青魚は
体にも良いし食べたいけれど、魚を捌い
たことが無いから買うのをためらってしまう、と
いったことはありませんか?(私はあります!)
もちろん西浅では調理も承っておりますが、実
はいわしは身が柔らかいので手で簡単に開く
ことができます。時間もかからないので忙しい
時にもパパッと魚料理が楽しめますよ!



※20cmを超える「大羽いわし」は手開きは大変なので
他の魚と同じように包丁で3枚おろしにするほうが
おすすめです。

開きたいわしはフライ、蒲焼、叩いて自家製の
いわしつみれ等いろいろな料理にどうぞ。

1 手の温度で鮮度が下がるので
出来るだけ触らず手早くがコツ

いわしのウロコが残っていれば取り、
包丁で頭を落とす。そのままお腹の硬い
部分を切つて包丁の先で内臓をかき出す。

3 ちょっとぐらいい
崩れても大丈夫!
思い切つてどうぞ

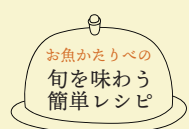
尾のところで中骨を折り、尾から頭のほう
へ向かって中骨を小骨ごと外していく。

2 親指の先でぐっと
押しながら横へ
すべらせます

内臓を水洗いした後キッチンペーパーで
水分をよくふく。親指を中骨のところに
あて、骨から身を外すように開いていく。

4 できたものは
キッチンペーパーの
上に置いておく

腹骨(内臓近く)の骨が密集している部分
が気になる場合は包丁でそいで完成!
いわしがたくさんある場合は1〜4の
段階ごとにまとめると効率良くできます。



いわしのさんが焼き

栄養満点でお子様にもオススメ!一緒に叩いて作ってください

材料(8個分)

- ・いわし(小羽)・・・250g
- ・大葉・・・8枚
- ・細ねぎ(刻み)・・・2束
- ・酒・・・大さじ1/2
- ・しょうが・・・5g
- ・味噌・・・大さじ1/5
- ・醤油・・・小さじ1/2
- ・ごま油・・・大さじ2

作り方

- ①いわしを下処理する。または手開きにする。
- ②しょうがはみじん切、ネギは小口切りにする。
- ③①と②をまな板で混ぜつつ、包丁でたたく。
骨もいっしょに!(大羽いわしの場合や気になる
方は骨は除いてください)
- ④みそを加え、包丁で練るように手早くたたく。
酒、しょうゆを数滴まぜる。
- ⑤8等分にし、大葉で包む。
- ⑥フライパンにごま油を入れ、中火で両面を焼く。



レシピ紹介
お魚かたりべ・料理家
森 貴子さん
Blog「穀菜魚食」
<http://taka828.blog.fc2.com/>

colum さんが焼き (千葉県)

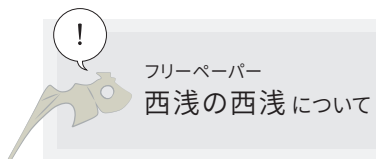
いわしやあじなど青魚がたくさん撮れる
千葉県房総半島の郷土料理・漁師料理
です。漁師たちはとれた魚を船の上で味
噌といっしょに細かく叩く「なめろう」とい
う料理が有名ですが、漁師が山へ仕事
に行くとき「なめろう」をあわびの殻に入
れて持っていき山小屋で蒸したり焼いた
りして食べました。山の家で食べた料理
ということで、これを「山家(さんが)焼き」
と呼ぶようになりました。昔ながらのお魚
のハンバーグと言っても良いですね。

7月20日(金)・8月1日(水)は夏の土用丑

土 用とは年4回の季節の変わり目にあたる時期で、特に夏の
土用は暑さが厳しくスタミナをつける意味でもうなぎを食べ
るのを楽しみにされている方も多いのではないのでしょうか。西浅で
は今年の土用丑に、好評の「職人による手作業で仕上げる朝焼きう
なぎ蒲焼」を数量限定にて販売いたします。ニュースでもご存じの
方も多いかと思いますが昨年うなぎ稚魚の大不漁によりご提供数
は少なくなっていますが、美味しいうなぎをお届けいたします!



編集 後記 いわしは食用よりも餌や
肥料にされてしまうほう
が多かったり、魚へんに
「弱」という字をあてられたり、節分に
鬼を払うのに使われたりとよく考える
とちょっと扱いがひどいな~と思って
しまいましたが、この時期のいわしは脂
がのって本当に美味しいのでぜひ食
べていただき「いわしファン」になっ
ていただければと思います。西浅職人
達もいわし好きは多いですよ!



おめでたい魚として祝いごとにも食される鯛には、内側に魚のような形をした骨が隠れていて、これを「鯛の鯛」といいます。江戸時代の書物にも「鯛中鯛」として登場する縁起物です。実は私たちのお店にも隠れた“価値”が沢山あります。そんな“価値”を鯛の鯛になぞらえて、「西浅の西浅」としてフリーペーパーで紹介・発信しています。



鞍馬ハウディ内	鳥丸店 Tel. 075-451-4959	京都八百一本館内	六角店 Tel. 075-223-6780	生協CO-OP二条駅店内	二条店 Tel. 075-811-0052	阪急オアシスカの店内	葛野店 Tel. 075-863-5488
京都ファミリー内	西院店 Tel. 075-321-5750	阪急うめだ本店内	梅田店 Tel. 06-6363-6411	生協CO-OP桃山店内	桃山店 Tel. 075-604-5792		
カナート洛北内	洛北店 Tel. 075-707-0805	近鉄百貨店 上本町店内	上本町店 Tel. 06-6773-8002	生協CO-OPパティ店内	西京極店 Tel. 075-323-4560		
イオンモール京都五条店内	五条店 Tel. 075-326-4574	近鉄百貨店 草津店内	草津店 Tel. 077-561-3537	生協CO-OP祝園駅店内	祝園店 Tel. 0774-98-3453		

西浅本社 Tel. 075-451-5520