

## 6 6 . いわしの煮付け

庄内地方

材料	( 5 人分 )
いわし	5 尾
酒	大さじ 5
しょうゆ	大さじ 5
砂糖	大さじ 山 2
酢	少々
水	1/2 カップ
山椒の葉	5 ~ 6 枚
月桂樹	10 枚位

### 作り方

いわしの頭と尾を切り落とし、腹わたを抜き出して、水洗いしてざるにあげておく。

鍋に月桂樹の葉をしき、その上に水を切ったいわしを並べ、いわしの上から砂糖、酒、しょうゆ、酢、水を入れ、その上に山椒の葉を並べて火にかける。

強火にして煮る。いわしが煮えたら、とろ火にして、汁のなくなるまで煮る。

### ポイント

- 月桂樹、山椒、酢を用いる事によって魚の生臭みがなくなる。(冷たくなってもおいしい)
- 昔と異なっていていわしは年中あるので、春には山椒を用い、夏、秋、冬にはしょうがを用いてもよい。

### 参考

- 副菜として、竹の子のマヨネーズ和え等いかが。竹の子の山椒味噌和えも味なもの。

- いわしには、マイワシ、ウルメイワシ、カタクチイワシなどがあり、マイワシは単にイワシともよばれ、日本海では季節とともに北上し、5月頃能登半島付近で産卵する。

マイワシは大きさで大羽、中羽、小羽と分け、庄内では、春にとれる大羽いわしを特に賞味する。

稚魚をシラスといい、シラス干しやたたみイワシに加工する。

カタクチイワシは、茹でて干して煮干しに、ウルメイワシは生食の他めざしなどに加工する。

( 鶴岡市 つみ草グループ )

平田 智恵子