

イカナゴのくぎ煮

イカナゴ1kg、濃い口しょうゆ200cc、砂糖(きざら)230g、酒50cc、みりん150cc、土しょうが20g~50g

- 1.イカナゴを洗い、しっかり水を切る。土しょうがは皮付きのまま細かく千切りにする。
- 2.鍋よりひとまわり小さいアルミホイルに指で多めの穴を開けた落としぶたを作っておく。
- 3.調味料と土しょうがを合わせたものをしっかり煮立たせる。
- 4.煮立ったところにイカナゴ1kgを一度に入れ、イカナゴの間にだしが均等に回るように素早くかき混ぜる。
- 5.2の落としぶたを入れ、強火で一気に煮立たせ、吹きこぼれない程度の火加減で煮る。この時、イカナゴにアワがまんべんなくかぶさっている状態にする。はし等で絶対にかきまわさない。
- 6.アワが鎮まり、イカナゴの間に小さなアワが出るくらい煮汁が減った時、中火~弱火にして落としぶたを取る。煮汁の残りの量を確認しながら煮詰め、少しの煮汁が残っている状態で火を止める。
- 7.煮上がったら平ざるにかえして残り汁を切り、すばやく冷ます。
※お好みにより白ごまをかけてお召し上がりください。



くぎ煮のうまみが卵に絡んでおいしい。お弁当にどうぞ。

●卵3個、だし汁(卵の量の1/4)、くぎ煮適量、塩少々、薄口しょうゆ少々、砂糖少々

- 1.卵はよく溶きほぐし、冷めただし汁と調味料を混ぜ合わせる。
- 2.卵焼き器を熱し油を薄く塗り、中心にくぎ煮がくるようにだし巻きを焼いていく。



かなぎちりめん

とれたてのイカナゴの新子を塩ゆでし乾燥させています。イカナゴのちりめんじゃこです。



「漁業者はイカナゴ資源を守りながら漁獲しています」

イカナゴ速報

新子水揚げ情報・お料理レシピは

イカナゴ情報

検索

JF JF兵庫漁連 ホームページに掲載中。
www.jf-net.ne.jp/hggyoren/

兵庫県イカナゴ謝恩実行委員会

■問い合わせ：兵庫県漁業協同組合連合会 (JF兵庫漁連)

水産加工センター・兵庫県姫路市白浜町字万代新開甲912-8 TEL.079-247-0008

イカナゴ 簡単クッキング

保存版
お料理
レシピ



イカナゴの
新子ちゃん
©JF兵庫漁連



イカナゴの
新平くん
©JF兵庫漁連



イカナゴの吸い物

イカナゴ200g、ミツバ適量、水4カップ、薄口しょうゆ小さじ1、塩・酒少々

1. イカナゴを水洗いしておく。
2. 水を鍋に入れ沸騰させて、イカナゴを入れアクをすくいなから煮る。
3. イカナゴが煮あがったらしょうゆ、塩、酒を加えて味をととのえる。
4. おわんに盛り、きざみミツバを入れる。

※お好みでワカメ・とき卵等を入れてもおいしく召し上がれます。



イカナゴあつあつ釜あげ

イカナゴ、塩水、ポン酢

1. 新鮮なイカナゴを用意し、さっと水洗いしておく。
2. 大きな鍋にお湯をわかし、塩を入れる。(4%程度の塩水)
3. 沸騰したお湯に、イカナゴを入れ、浮かび上がってきたらザルですくい上げる。
(お湯2リットルに対しイカナゴ1カップ程度ずつ作っていき、お湯の温度を下げないのがコツ)
4. 取り上げたら、温かいうちにポン酢をかけてお召し上がりください。



イカナゴのから揚げ

イカナゴ200g、市販のから揚げ粉40g、片栗粉60g

1. イカナゴを洗い、よく水を切る。
2. ビニール袋の中に、から揚げ粉と片栗粉を入れて、よく混ぜる。
3. 2のビニール袋の中に、イカナゴを少しずつ入れ、袋をふって、まんべんなく粉をからませる。
4. イカナゴについた余分な粉をふるいおとす。
5. 4のイカナゴを180～190℃の油でサッと揚げる。

※お好みにより塩やレモン汁をかけてアツアツをお召し上がりください。

イカナゴはカルシウムがたっぷり!



やわらかいイカナゴの新子は頭から骨ごと食べられるのでカルシウムがたっぷり。そのほかにDHAやEPAなどの不飽和脂肪酸も多く、頭も体もよくなるよ!

イカナゴの栄養価(100g中廃棄率0%)

	生	くぎ煮
エネルギー	125kcal	282kcal
タンパク質	17.2g	29.4g
カルシウム	500mg	470mg
鉄	2.5mg	2.3mg

(5訂 日本食品標準成分表による)



マヨネーズと相性抜群!どんなサラダにも合います。



●イカナゴの釜あげ200g、カイワレ大根1パック、ラディッシュ3個、マヨネーズ40g、ねりわさび適量

1. カイワレ大根を3cmに切り、ラディッシュはスライスして水洗いし水を切る。
2. マヨネーズとわさびを好みの味に合わせる。
3. 釜あげとカイワレ大根とラディッシュを2のマヨネーズであえて出来上がり。



おやつに食べてもとってもおいしいわよ!

ビールのおつまみにも最適だよ。

