



今月のほっと情報は「**入梅（にゅうばい）イワシ**」についてです。

入梅イワシとは、梅雨入りの時期に捕れる大振りの真イワシのことで、産卵前であるため丸々と太り、一年でもっとも脂のりが良いのが特徴です。

### 【イワシの栄養素】

EPA	魚油に多く含まれる高度不飽和脂肪酸（体内での合成が出来ない脂肪酸）で血栓予防、抗炎症作用、高血圧予防などの効果が期待されています。
ビタミンD	カルシウムの吸収を助け、強い骨を維持するためや、筋肉を動かすため、体内に侵入してくる細菌やウイルスを撃退するために必要です。

### 【イワシの選び方】

- 目が白くなく濁っていないもの
  - 体表の色つやが良いもの
  - 腹に弾力があり、腹部が切れて内臓が出ていないもの
- ※新鮮な内に臭みの原因となる内臓や血合いを除去し、十分に洗浄の上保存し、鮮度が保たれているうちに調理しましょう。



### 【入梅イワシを使ったレシピ】

イワシの蒲焼きの作り方（2人前）

- イワシ 2尾（1尾約100g）
- おろしショウガ 10g
- 小麦粉 6g
- 油 小さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 大さじ1

- ①イワシは開き、洗って水気をきる。
- ②イワシにおろしショウガをのばす。
- ③イワシに小麦粉をつけて油で焼き、しょうゆ、みりんをからませる。

《栄養価》

エネルギー433kcal 脂質 23.2g  
タンパク質 40.4g 炭水化物 17.2g