

◎ イワシの山椒バターパン粉焼き ◎

2022年6月のレシピ④
レシピ提供：シトロン ヨーコ先

梅雨時期においしくなる食材があります。その一つがイワシ。

入梅イワシは脂がのって太っちょになってとってもおいしいのです。1年で今しか出ていない実山椒をたっぷり加えたパン粉をのせて付け合わせの野菜と一緒にオープンで焼きました。梅雨時期ならではのメニューにぜひチャレンジしてみてください

■材料（2～3人分）

真いわし	6尾	腹開きのもの
実山椒	20g	
バター(食塩不使用)	40g	室温に戻しておく
A塩	1g	
ドライパン粉	30g	
【付け合わせ野菜】	好みで	
トマト	1個	
ズッキーニ	1/2個	
ジャガイモ	1個	



1

【実山椒】枝から一粒ずつ取り外してばらします。(写真①)短い柔らかい付け根は残っていてもOKです。鍋に湯を沸かし塩を入れる(約2% しょっぱいくらいが色よくなります)。40秒茹でたら氷水に入れて10分～20分置いて辛み調整する。キッチンペーパーの上におき水けを切る。包丁かフードプロセッサーで細かく刻む。



(写真①)

2

バターは手で押して簡単にへこむくらい柔らかくなったら①の実山椒・Aの塩を加えて(写真②)ヘラでよく混ぜる。(山椒バター)ドライパン粉を加えてヘラで均一になるまで混ぜる。(山椒バターパン粉)



(写真②)

3

イワシは両面に塩をふり10分置く。水分をキッチンペーパーで抑えて吸い取る。胡椒をかけ、頭側からくるくと緩めに巻き爪楊枝で止める。

4

新じゃがは良く洗い、塩を加えた湯で串がすっと刺さる固さまでゆで、大きめの一口サイズに切る。(電子レンジでもよい)トマトは大きめの一口サイズに切り塩を振ってキッ④新じゃがは良く洗い、塩を加えた湯で串がすっと刺さる固さまでゆで、大きめの一口サイズに切る。(電子レンジでもよい)トマトは大きめの一口サイズに切り塩を振ってキッチンペーパーに5分おけておく。ズッキーニは6等分にの輪切りにする。塩を振って5分置く。

5

耐熱皿にイワシの尾を上に向けて並べ、彩りよくトマト・ズッキーニ・新じゃがを並べる。山椒バターパン粉を薄く広げてのせる。210度に温めたオープンで約22分焼く。(オープンによって時間差あり。写真の焼き色がついて魚の中心までしっかり火が通るのが目安)爪楊枝を外して耐熱皿のまま食卓に出してもよいですし、皿に盛り付けてもよい。

実山椒の活用&保存

実山椒はこの季節だけ出回る貴重なもの。

【下茹でして水気を切った状態で冷凍保存】

煮物・炒め物・炊き込みご飯・すき焼き・焼きそばに加えて。

【バターと合わせた状態で冷凍保存】

魚や貝・肉のソテーの仕上げにのせて。トーストしたパンに乗せて。

シチューや濃度のあるソースのトロミつけに炒め物の仕上げに溶かして香りづけ・・・

【パン粉も合わせた状態で冷凍保存】

通常の香草パン粉焼きの代わりにこのパン粉を使うだけ

鶏肉・魚・羊・貝類・・・

今回お伝えしただけでも3パターンで楽しめます。枝を取り外すのは手間がかかりますがぜひ大きなパックを買ってきて保存してみてください。いつものお料理がグレードアップしますよ！

◆イワシのおろしかた

お店でお願いする場合、「手開きにしてください」「腹開きにしてください」とお願いしてください。