

# ゆるり安心食材探し

平山友美

⑫

小イワシとは広島独特の呼び方で、他の地域ではカタクチイワシという。広島湾一帯の船びき網漁の解禁が6月10日で夏が旬とされるが、よやくや春の足音が聞こえてきたこの時季、広島市中区の本通り近辺で見掛ける小イワシの行商のおばちゃんに気がなつて仕方ない。声を掛けると、につこりして「冬の寒い時季がおいしいんだよ」と教えてくれた。

## 小イワシ

(広島市中区)

リヤカーには、てんぴんと使い込まれたまな板。魚をさばくことを広島弁で「さばる」といい、昔はこの場でしごいた小イワシを量り売りにした。今は早朝仕入れて自宅にしごうし、きれいに水洗いして袋に小分けしたものを販売する。

頭を取り、はらわたを出したものが150円300円、おろして中骨も取ったものが100円300円、毎朝2時に起きて業者からの配達を待ち、支度する。

あまり知られていない郷土料理で、三次市周辺には小イワシの糠焼きがある。新米の時期、新しい糠をたっぶりまぶして炭火で焼く。酔しよゆで食べるとの相性が良い。

また通った味わい。シヨウガやネギなど薬味との相性が良い。

## 行商の車 郷土の風物詩



小イワシを売るおばちゃん。かつてはずらりと並んだイワシ車も、今は1台になった(広島市中区)

**栄養アミノ酸**

老化や動脈硬化の防止に役立つDロコサヘキサン酸(DHA)や中性脂肪を低下させるエイコサペンタエン酸(EPA)が豊富。

疲労回復、美肌づくりや食血防止にも効果のあるビタミンB群も豊富です。梅干しやクエン酸を含む食品と一緒に取ることでカルシウムの吸収が良くなります。

# 「庶民の味」新鮮さが命

おばちゃんは、30年以上前から小イワシを専門に行商しているという。イワシ車と呼ぶ

米どころで考案された庶民の味だろう。おばちゃんに聞く、「もう見るのも嫌になるくらい、何にも入ったつたア笑う。子どもの頃は、炊き込みご飯やみそ汁など余った小イワシが毎度の魚へんに弱いと書いてある。魚へんに弱いという説が弱いからという説がある。買ってからも傷みやすい。そこで、今回はオイル煮にしてみた。オイルサーディン、アンチ



オリーブ油に浸されて、うま味が凝縮する小イワシ。バスタやサラダとの相性も良い(撮影・天富智恵)

## オイルサーディン

＜材料＞  
小イワシ 300g  
冷水 2カップ  
塩 40g  
オリーブ油 2カップ  
んにく 1かけ  
ローリエ 3枚  
白粒こしょう 5、6粒

①②が漬かるまでオリーブ油を注ぎ、スライスしたんにく、ローリエ、粗くつぶした粒こしょうを入れる。

④火にかけて、低温(70～80度)の油で約1時間、火を通す。別の鍋にたっぷりの湯を沸かし、その鍋の上に小イワシの入った状態を載せると、湯煎の状態を保ちやすい。

⑤オリーブ油に漬けた状態で容器に入れて保存する。

①冷水に塩を溶かし、頭とはらわたを取って、小イワシを浸す。冷蔵庫で2～3時間おく。

②①の水気をしっかりと拭いて、フライパンなど底面の広い鍋に入れる。

日本フードアナリスト協会評議員 広島市 月一回掲載します