



節分の飾り物として冬の葉と一緒にイワシの頭を飾る柊鱈というものがありますが、一部の地方では食べることもあるようです。今年は恵方巻きと一緒にいかがですか。



本日はカタクチイワシを網やフライパンで焼きました。

焼きすぎないようにするのがコツで、軽く焼き目が付くくらいが食べ頃です。

脂が少ないため煙が出ないので、ご家庭でも調理しやすいです。

味は甘みとワタ由来のほろ苦さが特徴。小さいため骨も気にならず丸ごと食べられます。

鰯(イワシ)の干物

本日は旬を迎えるウルメイワシとカタクチイワシの干物が紹介されました。

高知県民には「ホタレ」の名称で親しまれているカタクチイワシの干物は、お酒の肴にもご飯のおかずにもなる便利な食材ですね。



室戸市・宿毛市産のウルメイワシです。ウルメイワシは目が膜で覆われており、目が潤んでいるように見えることからこの名で呼ばれるようになったそうです。



「ホタレ」という名前の由来には諸説ありますが、番組ではエラの形状が頬が垂れているように見えるからという説が紹介されました。