



「魚を料理してみよう！」



大阪市立巽南小学校5年生
2024年11月15日、29日

★いわしのバター焼き

＜材料＞ 4人分

いわし	中4尾
（塩	小さじ1/2
こしょう	少々
バター	20g
レモン	1/2個

バターの代わりに
サラダ油やオリーブ油
でもよいです。

＜作り方＞

- ① いわしは表面を流水で洗い、手で頭をちぎり、
腹をさきながら、内臓をとり出す。
- ② 血やうろこをよく洗い流す。
（以後はうま味がにげるので洗わない。）
- ③ 中骨の上に親指を差しこみ、左右にうごかしながら、
片身を骨からはずす。しっぽの方から頭の方へ向かって中骨を引っぱってはずす。（いわしの手びらき）
- ④ いわしの両面に塩、こしょうをふる。
- ⑤ フライパンにバターを入れて中火にかけ、いわしを
身の方から焼く。こげめがついたらひっくり返して
皮の面も焼く。
- ⑥ 火が通ったら皿にもりつける。
- ⑦ つけあわせの野菜（下記のように作る）と、くし形の
レモンをそえる。

★つけあわせの野菜

魚や肉の料理にそえるもののことで、主材料の味をいかすもの。

もりつけた時の色さいや栄養的な組み合わせも考えて選ぶ。

＜材料＞ 4人分

野菜のドレッシングあえ	
ブロッコリー	160g
にんじん	40g
ドレッシング （お好みのもの）	30ml
塩・こしょう	少々

＜作り方＞

- ① ブロッコリーは洗って小ふさに分け、色よくゆでる。
- ② にんじんは洗ってピーラーで皮をむき、そのまま皮を
むくように3～4cm長さにスライスする。
- ③ ②をゆでて、ドレッシングにつけこんでおく。
- ④ もりつける前に①と③をあえて塩、こしょうで味を
ととのえ、いわしのバター焼きにそえる。

☆ いわしの手びらき

しっぽは残して、中心の背骨だけをとりはずすとこんな形に「いわしのひらき」ができます。バター焼きのほかにも、てんぷらやフライにも応用できます。

