



「魚を料理してみよう！」



大阪市立田島南小学校5年生
2026年1月22日、2月2日

★いわしのバター焼き

<材料> 4人分

いわし	中 ^び 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^こぶさに分け、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^{せほね}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^{おうよう}できます。

