

ちりめんじゃこのちょうどいい塩気がたまらない。パンにもサラダにも
合いそうなディップ (撮影・天島智則)



ちりめんじゃこのディップ

<材料>
ちりめんじゃこ 50g
クリームチーズ 150g
広島菜漬け・ネギ 各適量
酢 大さじ1
新ジャガ 2個
ニンニク 1かけ
オリーブ油 適量
塩・こしょう 各適宜

<作り方>
①クリームチーズを室温に戻して滑らかになるように練り、ちりめんじゃ

こ、小さく刻んだネギと、広島菜漬け、酢を混ぜる。
②新ジャガはよく洗い、皮付きのまま厚切りにする。ニンニクも厚めにスライスする。
③アルミホイルまたは耐熱皿に②の新ジャガと香り付けのニンニクを並べ、軽く塩、こしょうして、オリーブ油を振り掛ける。200度に予熱したオーブンまたはトースターで、新ジャガが軟らかくなるまで焼く。
④③が焼けたら熱いうちに別の皿に取り出し、①を載せる。好みでちりめんじゃこやイクラなどをトッピングする。



カタオカの加工場。乾燥したちりめんじゃこが1匹ずつ選定される

ちりめんじゃこは、パッチ漁という漁法が一般的とい



月1回掲載します

栄養アドバイス

ビタミンDが豊富で、カルシウム供給源としても優れています。カルシウムは食べ合わせによつては吸収率が悪くなるので注意しましょう。例えば、リンを多く含む加工商品や玄米やふすまに含まれるフィチン酸は、カルシウムを排出する働きがあります。反対に酢や梅干し、かんきつ類には吸収しやすくする栄養素が含まれています。

潮香るの幸いいつも食卓に

ちりめんじゃこは、乾燥度合いや地域によって、多少定義は異なるが、一般的にイワシ類の稚魚を塩ゆでし、乾燥したものという。イワシ類とは主にカタクチイワシ、マイワシ、ウルメイワシ、イカナゴなどで、稚魚の段階では見分けがつきにくいという。今の時期は、カタクチイワシやウ

ゆるり 安心 食材探し

平山友美

ちりめんじゃこ

(広島県)

ルメイワシがよく取れる。県内の産地としては、音戸や倉橋、阿多田島近辺、走島が知られているが、今回訪ねたのは、尾道にあるカタオカという小魚専門の間屋。尾道は産地ではないが、海鮮問屋が多い。いりこの取扱量は日本一、それから好み焼きによく使われるいかフライも、イカは取れないが製造量は日本一だという。海上交通が盛んだった江戸時代、北前船の寄港地であった尾道は、海産物の集積地となり、問屋が発展したからだ。問屋は消費者に直接販売することはなく、カタオカの場合、ちりめんを原料とする菓子やおにぎりなどを作るメーカーの工場やスーパーなどに仕出す。原料である稚魚は、天候などの影響で、漁に出れば必ず一定量が取れるというわけではない。またそのサイズからも分かるように、小さくて混入した異物を取り除くのは大変な作業。しかし私たちは、いつでも安定した価格できれ

問屋 厳格に品質管理

いにそろったちりめんじゃこを買うことができる。ここに問屋の大きな役割がある。

子宝ファイル薬局

網元と呼ばれる漁師がちりめんまでの加工を行い、消費者に直接販売することもある。しかし店舗数の多いスーパーや原料として大量に必要な大手メーカーは、異物混入や品質管理に対する基準が厳しく、何よりも決まった量と安定した価格が求められる。そこで入札権をもつ問屋の出番だ。カタオカでは一定量を確保するために、県内はもとろん鹿兒島など他県にも出向き、漁業者から出荷されたちりめんを入札し、それぞれの要望に合わせて加工している。同社の常務、片岡彰一郎さん(57)によると、ちりめんは特に専門性が高く、品質管理にも高いレベルが要求されるとい

う。パッチとは長いもみきのこと、漁網の形がこれに似ていることに由来する。2隻の船からそれぞれロープを延ばしてゆつくりと進むと、海中でももみき状に広がった網に稚魚がかかる。昭和30年代半ばごろは、冷蔵設備もなく、物流にも時間がかかっていたため、産地から遠い地域へは、保存性を高めるために塩分を高くし、よく乾燥させたものが出荷されていたという。だから以前は湯をかけるなどして殺菌し、塩分を下げてから食べなければならなかった。

今では、子どもから高齢者までいつでも安心して食べることができるよう身近な食材の一つ。流通業者は、見えないところで私たちの食卓を支えてくれている。

☆カタオカで選別・加工されたちりめんじゃこは、福山市内のスーパーなどで購入できます。

(日本フードアナリスト協会 評議員 川島市)

このまま

暑い夏場に活躍する「ハイブリッド」扇風機