

No.	料理名	いさざのくるみ和え	
	(材料 1人分)		
	いさざ	35g	揚げ用油 適量
しょうが	1g	濃口しょうゆ	2.5g
酒	1g	三温糖	2g
小麦粉	3g	酒	1.5g
でんぷん	9g	くるみ	1.5g
(作り方)			
<p>しょうがはみじん切りにする。くるみは刻む。 いさざにしょうがと酒で下味をつける。 小麦粉とでんぷんを混ぜたものを に付け、油で揚げる。 濃口しょうゆ、三温糖、酒を混ぜ合わせて火にかけ、三温糖を溶かす。 に とくるみをからめる。</p>			

[栄養価 エネルギー：147kcal 蛋白質：6.3g 脂質：7.4g]

琵琶湖の魚介類 イサザ



写真提供：琵琶湖博物館

《特徴》

イサザは琵琶湖にしかいない固有種で北湖に生息しています。ハゼの仲間で、成魚の全長は5～8cmほどです。頭が上から押しつぶされたように平たく、口は目の後ろまで裂けています。体は半透明の黄褐色で、体表に黒い斑点が透けて見えます。成長するにつれて少しずつ深いところへ移動します。春になると岩の下にメスが卵を産み、オスが卵を守ります。昼間は湖の底にひそみ、夜になるとエサを探しに水面まで上がってくるユニークな魚です。

《栄養・料理》

頭から丸ごと食べられるので、成長期に必要なカルシウムをたっぷりとることができます。また、血液をサラサラにするEPAや皮膚や粘膜を丈夫にするビタミンAも豊富に含まれています。

あめ炊きやいさざ豆にするほか、揚げ物や汁物にしてもおいしく食べられます。