

魚缶で魚料理レシピ

銚子港「ミニとろイワシ」缶



私たちの「魚缶」は“旬の魚をもっと食べてほしい”その想いで、旬の魚の品質を追求し、厳選した魚と調味料だけでつくっています。良質な魚でつくる魚缶は優れた料理食材になり、しかも下ごしらえ済みで身は骨まで食べられます。煮汁も調味料として使えるので、レシピのコツを知れば、面倒と感じる魚料理が、グッと楽になります。ぜひお試しください。

レシピ公開中▼

株式会社
千葉産直サービス
CHIBA SANCHOKU SERVICE



とろイワシの卵とじ丼



家族みんながほめるんだ☆
とろいワシの卵とじ丼

材料(たっぷり1人分)

ミニとろイワシ 1缶、温かいご飯 丼1杯分、卵 1個、玉ねぎ 1/4個、三つ葉 少々、A(醤油 小さじ2、酒 小さじ1/2、水 大さじ1)

作り方

- ① ミニとろイワシ缶は、身と汁に分ける。
- ② 親子鍋に、缶の煮汁とA調味料を全て入れ、薄切りにした玉ねぎを加えて、ひと煮立ちさせる。
- ③ 玉ねぎがしんなりしたら、食べやすくカットしたイワシの身を加え、ほぐした卵を回し入れ、フタをして半熟状になったら火を止める。
- ④ 温かいご飯に③のをのせて、お好みで三つ葉をそえる。

目安時間
約10分

🕒 時短

レシピ動画はこちら



いわしの炊込み混ぜご飯



イワシ缶を丸ごと使用
米2合で簡単炊込みご飯
旨味凝縮の炊込みご飯

材料(2合分)

ミニとろイワシ 1缶、お米 2合分、刻み生姜 20g、A(醤油 大さじ2杯半、お酒 大さじ1)、[お好みで]しそ 適量

作り方

- ① ミニとろイワシ缶は、身と汁に分ける。
- ② お米2合に①で分けた、汁だけを全量入れ、しょうゆ、お酒を加え、分量の目盛まで水を加える。最後に、刻み生姜を加え、普通に炊き上げる。
- ③ 炊き上がったら、①で移したいわしの身を加え、混ぜ合わせる。お好みで刻みしそなどをに入れて出来上がり。

目安時間
約40分

📏 増量

レシピ動画はこちら



イワシと旬野菜のトマト煮



イワシと旬野菜のトマト煮
抜群ライパンで簡単調理と性

材料(2人分)

ミニとろイワシ1缶、カットトマト缶 1/2缶(200g)、玉ねぎ1/4個、ズッキーニ1/2本、[じゃが芋やナス等お好みで]、刻みにんにく1かけ、オリーブオイル大さじ1、塩 適宜、こしょう 少々、水 約50cc

作り方

- ① 缶は、身と汁に分ける。野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに、オリーブオイルと刻んだにんにくを入れ熱し、香りが出たら、カットした野菜を入れて軽く炒める。
- ③ ①の煮汁とトマト缶、水、塩・こしょうを加えて、中火で煮立たせる。フタをして弱火で野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ④ 仕上げにイワシの身を混ぜ、必要に応じて塩こしょうで味を調える。

目安時間
約20分

📏 増量



ミニとろイワシ
味付

田舎風☆イワシの味噌汁



イワシ味噌汁
使う要らず！旨味たっぷり

材料(3人分)

ミニとろイワシ 1缶、大根 4cm、ニンジン 1/4本、長ネギ 1/3本、水 600cc、みそ 大さじ3弱

作り方

- ① 鍋に水、カットした大根、ニンジンをに入れて中火にかける。煮立ったら弱火にして、斜め切りした長ネギを加える。
- ② 大根が透き通って火が通ったら、いわし缶を煮汁ごと全て入れる。
- ③ ひと煮立ちしたら、火を止め、みそを溶き入れる。
- ④ 器に盛り、小口切りした長ネギの青い部分を散らす。お好みで七味唐辛子を振る。

目安時間
約10分

🕒 時短



ミニとろイワシ
味付

イワシ梅シソぶっかけそうめん



材料(たっぷり1人分)

ミニとろイワシ 1缶(身は半分のみ使用)、そうめん 100g、梅 1個、しそ 3~5枚、オクラ 2本、みょうが 1本、醤油 小さじ2

作り方

- ① 缶は、身と汁に分ける。(トッピングする身は半分量でOK)
- ② 缶の煮汁に、醤油小さじ2を入れ、ツユを作り、冷蔵庫で冷やす。
- ③ 梅は細かく刻み、シソ、みょうがを刻む。オクラは茹でて輪切りにする。
- ④ そうめんは、表示通り茹でて、冷水で冷やす。器にそうめん、イワシ、梅、シソなど盛付け、②のツユを回しにかけて完成です。

目安時間
約15分

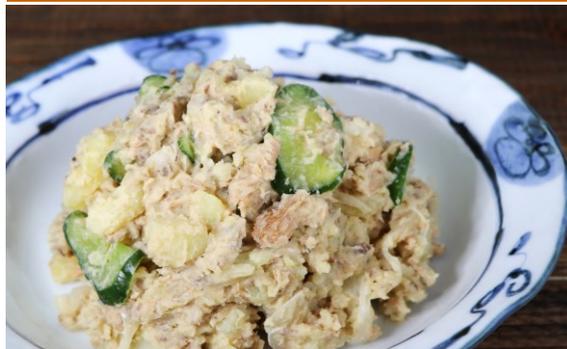
増量



ミニとろイワシ
味付

梅夏の
のだし
のお定
手番ツ
軽ユに
絶要
品ら
レイ
シワ
ピと

いわしの和風ポテトサラダ



材料(4人分)

ミニとろイワシ 1缶、じゃが芋 3個(350g程)、玉ねぎ 1/4個、きゅうり 1/2本、A(マヨネーズ 大さじ3、塩 ひとつまみ、こしょう 少々)

作り方

- ① 茹でたじゃが芋をボウルに入れ、フォーク等で粗めにつぶす。
 - ② 玉ねぎは、縦に薄切りにし、塩少々ふってもみ、さっと水で洗い、よく水気を切る。きゅうりは、薄めの輪切りにして、塩を振って5分置き、キッチンペーパーで水気をしぼる。
 - ③ ①のつぶしたじゃが芋の粗熱がとれたら、②の野菜と、缶を煮汁ごと全て入れ、Aを加え、木ベラで切るように混ぜ合わせる。
- ★ サンドイッチの具材としてもおすすめ

目安時間
約30分

増量



ミニとろイワシ
味付

イワシ
の缶
でも
喜ぶ
ポテ
トサ
ラ

栄養たっぷりいわしの冷や汁



材料(2人分)

ミニとろイワシ 1缶、ご飯 2人分、きゅうり 2/3本、青しそ 4枚、みょうが 1個、A(みそ 大さじ1、醤油 小さじ1、水 250cc)、白ごま 大さじ1、刻み海苔 適宜

作り方

- ① 缶は、身と汁に分け、ボウルに缶の煮汁とAを加えよく混ぜる。
 - ② カットした野菜とイワシ缶の身をほぐして、①に加え、冷蔵庫でよく冷やしておきます。 ※きゅうりは、塩もみしておくとうま味よく冷やしておきます。
 - ③ 温かいご飯に冷えた②をかけ、白ごまとお好みで刻み海苔を添える。
- ※ お急ぎの時は、濃いめに作って氷を入れるとすぐ食べられます。
※ 水の量、みそ、ごま等は好みで加減ください。

目安時間
約20分

時短

レシピ動画はこちら



暑い夏は
青魚の
栄養を
簡単に
冷や汁
レシ
ピ☆

ノンオイル・いわしサラダ



材料(2~3人分)

ミニとろイワシ 1缶、お好みの旬野菜 適量、A(酢 大さじ1、醤油 小さじ2、塩 少々、こしょう 少々)

作り方

- ① 缶は、身と汁に分ける。
 - ② お好みの旬の野菜をカットし、お皿に盛付けイワシの身をのせる。
 - ③ 缶の煮汁に、Aを加えドレッシングにする。
- ★ドレッシング増量する場合は、オリーブオイルを足して調整ください。
★ドレッシングの調味料の配合を変えれば「三杯酢」に！
1缶の煮汁に<醤油 大さじ1、酢 小さじ1>を加え、三杯酢にし、生姜とあえて、塩もみ胡瓜を添えた、「三杯酢和え」もオススメです。

目安時間
約10分

時短



ミニとろイワシ
味付

活血ク
液セ
かしが
したラ
ドレサ
ツラ
シ魚
ン油
グをい

いわしと蓮根のはさみ焼き



材料(3人分 約10個分)

ミニとろイワシ 1缶、蓮根200g(20枚分)、玉ねぎ 1/6個(40g)、醤油 小さじ1、片栗粉 少々、こしょう ひとつ振り程、油 適量

作り方

- ① 缶の中身を缶汁ごとボウルに移し、スプーンの背で身をつぶし、みじん切りした玉ねぎと、醤油、片栗粉を加えてよく混ぜる。
- ② 蓮根は皮をむき、20枚の輪切り(5mm程)にし、水気をふき取る。2枚1組にし、両面に片栗粉をまぶして、余分な粉は落とす。
- ③ ②の蓮根に①の具を等分に挟む。片面にこしょうを振りふりかける。
- ④ フライパンを熱し油をひいて、③を入れて両面をこんがり焼く。

目安時間
約25分

増量



ミニとろイワシ
味付

おしイ
弁たワ
当蓮
にも根
最の
適相
性ヤ
抜シ
群ヤ
☆キ

いわしの絶品ナポリタン



材料(2人分)

ミニとろイワシ 1缶、スパゲッティ 160~200g、玉ねぎ 1/2個、ピーマン 2個、ケチャップ 大さじ6、パスタのゆで汁 大さじ4

作り方

- ① 鍋にたっぷりの湯を沸かして塩を入れ、スパゲティを茹でる。
- ② フライパンを熱し、油をひいてカットした玉ねぎを炒める。玉ねぎが透き通ってきたらピーマンと、缶を煮汁ごと全て入れて軽く炒める。
- ③ ②にケチャップを加えてかき混ぜながら、焦がさないようによく炒める。 ※ケチャップを「焼く」のがポイント！
- ④ 茹で上がったスパゲティとゆで汁を③に加えて全体によく絡ませる。お好みで粉チーズやこしょうをふって熱々のうちにどうぞ。

目安時間
約15分

時短



ミニとろイワシ
味付

懐かし
だけ
の絶
品
ナ
ポリ
タン