

血液をサラサラにする DHA・EPA など
栄養豊富なみんなの味方！

いわし（カタクチイワシ/マイワシ）

○特 徴：

定置網や地びき網、敷き網で獲られたものは特に鮮度が良く、また、巻き網で漁獲されたものは一度にたくさん水揚げされ、様々に加工されている最もポピュラーな魚です。

ビタミンB群やD、カルシウム、不飽和脂肪酸なども豊富で高い栄養価も特徴です。



○食べ方：

新鮮なものは身も崩れず、刺身やすしネタに。また、めざし・煮干し・田作（ごまめ）など色々なもの加工されます。

紀州日高漁協では新鮮なマイワシを使って「生アンチョビ」を生産・販売しています。



○ 旬：冬

○産 地：紀伊水道沿岸

○生産量： 1, 433 t（平成25年 紀州日高漁業協同組合）

○問い合わせ先：紀州日高漁業協同組合 （0738-22-0451）

○出荷期間： 通年

○加工品：「生アンチョビ」（1瓶130グラム）