

旬
5~8月

Spratelloides gracilis

キビナゴ



日本における地方名としてハマイワシ、ハマゴ、ハマゴイ(静岡県)、キミナゴ(三重県)、キビナ、カナギ(長崎県)、スルル(沖縄県)などがある。寒い時期12~2月と、産卵期の5~8月の2回旬がある

§ 調理 §

新鮮なキビナゴは、エラから親指を入れて腹へサッと開けます。頭・骨・内臓をきれいに除くと、刺身として食べられます。唐揚げ・天ぷら・南蛮漬けなどにもよく合います。

§ DHA・EPAも豊富 §

淡泊な魚ですが栄養価は高く、青魚に多いDHA(ドコサヘキサエン酸) EPA(エイコサペンタエン酸)や鉄分も豊富です。

栄養成分

100gあたり	エネルギー (kcal)	水分 (mg)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
キビナゴ	93	78.2	18.8	1.4	330	240
アジ	121	74.4	20.7	3.5	370	230
鮭	133	72.3	22.3	4.1	350	240
さんま	310	55.8	18.5	24.6	200	180

きびなご ニンニクオイル煮

きびなごを開き、ワタ・骨・頭を取り除いてきれいに洗う。

鍋にペーパーで拭いたきびなご・きびなごが隠れるくらいのオリーブオイル・スライスしたニンニク1かけ分・鷹の爪1本を入れ沸騰するまで強火にかける。

沸騰したら弱火で7~10分煮てできあがり。

ニンニクオイル煮の食べ方

- ①フランクパンにのせて、トースト
- ②色々な千切り野菜と混ぜて、メインディッシュに

