

遠浅の広がる三河湾。

太陽の光が海の隅々まで届き、

魚たちの餌となる生き物を育むため、

三河湾とその沖は、豊饒な漁場となっています。



# 蒲郡

骨までうまいやわらかさ

# イワシ

そんな太陽の恩恵を受けて育った蒲郡イワシは、

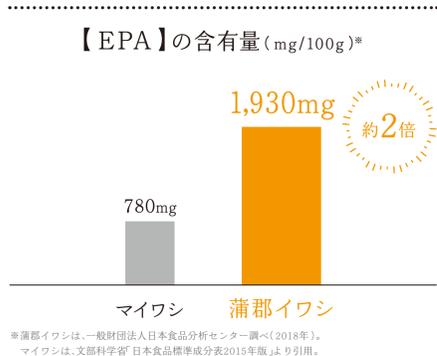
さなざまな料理に使える使い勝手の良さが

家庭料理に重宝されています。

ごはんのお供にぴったりの魚です。



## EPAがマイワシの約2倍



「EPA」は、  
血液をサラサラにする  
機能が知られています。

三重大学  
大学院生物資源学研究科  
准教授 柴田 敏行



「がまごおり撰魚」とは、蒲郡で水揚げされた魚種のなかでも、特に優れた成分をもつことが認められた証です。

### 蒲郡イワシの佃煮



料理・撮影協力: カネリ尾崎食品



まちじゅう食べる水族館とは、蒲郡市内の飲食店、宿泊等の各施設が、各々の言葉で魚を紹介するプロジェクトです。



遠浅の広がる三河湾。

太陽の光が海の隅々まで届き、

魚たちの餌となる生き物を育むため、

三河湾とその沖は、豊饒な漁場となっています。



# 蒲郡

骨までうまいやわらかさ

# イワシ

そんな太陽の恩恵を受けて育った蒲郡イワシは、

さなざまな料理に使える使い勝手の良さが

家庭料理に重宝されています。

ごはんのお供にぴったりの魚です。



うまさの秘密は裏面をご覧ください。

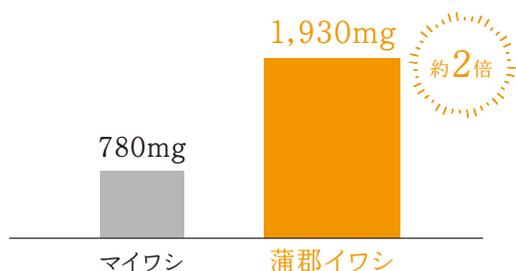
EPAがマイワシの約2倍

# 蒲郡イワシ

遠浅の広がる三河湾は、海の隅々まで太陽の光が差し込むため、魚たちの餌となる生き物を豊富に育みます。そんな、全国でも有数な漁場の三河湾沖で獲れる蒲郡イワシは、魚介類の油脂に含まれる「EPA」がマイワシと比べて約2倍。必須脂肪酸である「EPA」を気軽に摂取できます。



【EPA】の含有量(mg/100g)\*



「EPA」は、血液をサラサラにする機能が知られています。

EPAは魚介類の油脂に豊富に含まれている脂肪酸であり、血栓防止(血小板凝集阻害)効果(血液サラサラ)や炎症抑制効果などの生理機能が知られています。

三重大学 大学院生物資源学研究所 准教授 柴田 敏行



\*蒲郡イワシは、一般財団法人日本食品分析センター調べ(2018年)。マイワシは、文部科学省「日本食品標準成分表2015年版」より引用。

## 蒲郡イワシの佃煮

ごはんにとぴったりの家庭的な甘み。

骨まで食べられる柔らかな蒲郡イワシに、しっかりと染みこませたタレが、おいしい甘さのポイント。クセのないさっぱりとした味で、ごはんもどんどん進みます。

### 調理レシピ

①頭を落とし内臓を取り除く。②水洗いし、しっかり水気を取る。③醤油、みりん、酒、水と生姜、蒲郡イワシを入れ、落としぶたをしてゆっくり煮詰める。④煮詰まったら水を足し、骨が柔らかくなるまで煮る。

料理提供: カネリ尾崎食品



まちじゅう食べる水族館とは、蒲郡市内の飲食店、宿泊等の各施設が、各々の言葉で魚を紹介するプロジェクトです。蒲郡に来ることで、みんなが魚を好きになる。そんな想いのもと、地域一丸となって取り組んでいます。

まちじゅう食べる水族館 🔍



「がまごおり撰魚」とは、蒲郡で水揚げされた魚種のなかでも、特に優れた成分をもつことが認められた証です。