



大串正人（おおぐし・まさと）さん  
小佐々町神崎地区で水産加工業を経営。  
「背黒タレ」（カタクチイワシのいりこ）が平成  
14年度農林水産祭（農林水産省など主催）で、  
天皇杯に次ぐ内閣総理大臣賞に選ばれた。  
平成13、18年度には農林水産大臣賞を受賞。

## 「背黒タレ」で内閣総理大臣賞を受賞した大串正人さんに聞きました 加工は「湿度」との戦いです

わたしの加工場は、10人の従業員、2つの煮釜、セイロ  
1200枚が入る乾燥機などを持つ中規模加工場です。

加工は、原料を乾燥させるときが一番気を使います。  
いりこは脂肪量が多いと変質するので、原料の質に合わ  
せた乾燥が必要です。しかし、乾燥機は外気を取り込み  
乾燥させなければなりません。当然、加工場が立っている  
環境で湿度が異なりますので、加工場ごとに温度設定  
や乾燥時間が異なります。加工は湿度との戦いです。

加工で失敗することは今でもあります、いりこの売  
り上げは、漁業者と分け合う仕組みになっているので、漁  
業者への責任を感じながら加工しています。

わたしたち加工業者は、船から水揚げされる魚の状態  
を見ただけで、いりこにしたときの品質が大体分かります。  
脂肪量が多いなど原料の質が悪ければ、加工すると  
赤字になるので始めから加工しないこともあります。特  
にことしは、海の状態が異常でカタクチイワシが例年の  
3分の1程度しか捕れていませんし、加工場の燃料で使  
う重油の高騰は経営を圧迫していますので、経費を掛け  
ないように気を付けています。

最近は朝ごはんの重要性が見直されてきていますので、  
ご飯と一緒にいりこだしの味噌汁をたくさん食べてもら  
えたら嬉しいです。

カルシウムたっぷり！

## いりこの簡単レシピ いりこチャーハン



### 材料（4人分）

ちりめんいりこ50g、大根の葉50g、干しシイタケ15g  
（中3枚）、ピーマン50g（中2個）、ニンジン50g（小1本）、  
ご飯600g、紅しょうが（少量）、サラダ油（大さじ2）、塩・  
コショウ・砂糖・料理酒・しょうゆ（各適量）

### 作り方

- ①いりこはフライパンでカリッとするまで空いりする。
- ②大根の葉は熱湯にくぐらせ、細かく切る。
- ③水で戻したシイタケ、ニンジン、ピーマンは千切りにしておく。
- ④フライパンをよく熱してからサラダ油を入れ、なじませ、ニンジン、シイタケを入れて、しばらくいためる。
- ⑤②とピーマン、①の順に加え、塩、コショウ、砂糖で味付けをし、よくいためる。
- ⑥ご飯を入れてよくいためてから、料理酒としょうゆをフライパンの縁にそって入れ、中火にして水気が無くなるまでいためる。
- ⑦皿に盛り付け、紅しょうがを添えてできあがり。



水水が入った運搬船に積み込まれる  
カタクチイワシ

【表1】いりこの大きさ別の呼び名（注2）

呼び名	いりこの大きさ
ちりめん	生まれたばかりの稚魚程度
かえり	約3～5cm
小羽	約5～7cm
中羽	約7～10cm
大羽	約10cm以上

天然の健康食品であり、地産地消の  
優等生ともいえる「小佐々いりこ」。皆  
さんの食生活にもっと取り入れてみま  
せんか。

「ちりめん」や「かえり」は、そのま  
ま「おやつ」として食べることができ  
ます。また、いりこは佃煮などにす  
ると、たくさん食べることで、カル  
シウム摂取量を増やすことができます。

このカルシウムを豊富に含んでいる  
のが、いりこです。いりこに含まれて  
いるカルシウム量は10g当たり220  
mgで、牛乳（200ml）とほぼ同じで  
す。

近年、日本人の食事は欧米化し、脂  
質過剰などが原因で、栄養バランスが  
崩れています。中でもわたしたちに不  
足している栄養素がカルシウムです。  
カルシウムはわたしたちの骨や歯をつ  
くり、血液中や筋肉などで精神の安定  
や筋肉の収縮の機能を担っています。  
50歳代の人は1日700mgのカルシウ  
ムが必要と言われています。

## 天然の健康食品

が必要で、いりこは湿度を最も嫌  
います。湿度は脂肪の酸化やカビの発生  
を招きますので、冷凍庫で保存するこ  
とをお勧めします。

## いりこで「だし」を取ってみよう！

和食の味の決め手は「だし」。でも最近は「だし」を自分で取っている人は少なくなりましたよね。これを機会に挑戦してみませんか！



- ①4カップの水に対して、大きさ約6cmのいりこ約10本（カタクチイワシのいりこは頭と腹を取り、裂いておく）を鍋に入れ、水に30分以上浸す。
- ②加熱し、沸騰してから2～3分煮て、こす。

### ポイント

できるだけ長く水に浸すこと。一晩浸すとさらにおいしくなります（この場合、加熱後沸騰したらすぐに、こしてください）。

注2：地方によって、呼び名に対するいりこの大きさが異なります。