

～ オイルサーディンのハナシ ～

日本で最初に作られた缶詰が、「いわしのオイル漬け」とも言われていて、日本人には昔から馴染みのあるものなのです。

「いわし」は一見地味なお魚なのですが、栄養バランスが非常に良くてヘルシーなので美容と健康の両方の面から注目されているのです。

ただ、調理をする女性としては鮮度がすぐに落ちてしまうお魚ですし、「食べる時も小骨がありすぎるのが苦手だ」という声もよく聞きます。

しかし、これらの問題を全てクリアしている「いわし」がオイルサーディンです。「いわし」は缶詰にしても十分すぎる程の栄養をキープしています。旬の時期には冬の6倍もの栄養があるとも言われています。美肌に欠かせないコエンザイム Q10 やビタミンB群が豊富な上、カルシウムとカルシウムの吸収を助けるビタミンDの両方を含んでいます。そして、頭が良くなると言われている DHA と EPA という成分も豊富に含んでいるのです。

ただし、「いわし」にも弱点があります。プリン体が多めに含まれている食材ですので、痛風を患っている方などはご注意ください。

また、本製品に使用されているピーナッツオイルも魅力です。油は加熱すると傷みやすくなります。油の種類によって、どの程度の過熱に堪えられるかが異なりますが、ピーナッツオイルは 200℃と、他のどのオイルよりも高くなっています。他にはない強さです。

上手に使うことが出来れば、とても頼りになるお助け食材です。美容と健康面だけでなく、オイルサーディンの缶詰や瓶詰ですと長期保存が可能です。少しアレンジを加えるだけで和洋中のメインにできたり、もう一品足したい時に使えたり、おつまみの材料にできたり、と便利です。その便利さはお家の中だけに留まりません。缶詰のオイルサーディンは「いわし」に限らずB B Qなどに持っていき、蓋を開けてお好みの調味料や具材を乗せて網の上にのせて焼くだけで、お酒やご飯がすすむ一品が出来上がります。

オイルサーディン

おうちご飯🔗

☆☆応援キャンペーン☆☆

3 缶セットで 1150 円（税込）

※別途送料 **370 円（税込）**



注文フォーム

お名前	
注文数	セット
お届け先	〒 ー
ご連絡先	ー ー
お届け希望日	／ ()
その他ご要望など	

※ご注文受付後に振込先のご連絡をいたします。入金確認後の発送となります。

※レターパックにてお届けいたします。複数セットご注文の場合、おまとめ送料となりますので別途ご案内いたします。

オイルサーディン

姫落花・香染



おうちご飯🔗

☆☆応援キャンペーン☆☆

生活クラブ風の村とんぼ舎さくら

〒285-0836 千葉県佐倉市生谷 1612-1

TEL；043-460-0077

FAX；043-460-0088

FB；<https://www.facebook.com/sakuranogohan/>

BASE；<https://soratokaze.theshop.jp/>

■□■ 事業所紹介 ■□■

主に知的障がいを持った方の日中活動支援をしています。

各種就労科目に取り組み、一人ひとりにあった仕事の分担と、それに見合った賃金や働き甲斐につながるような支援、職場づくりを目指しています。

ワイルドなイワシの トマトチーズ焼き

〔材料〕

オイルサーディン 1 缶、トマト 1/4
個、スライスチーズ 1 枚、あらびき
こしょう少々、乾燥バジル少々

〔調理方法〕

そのままオーブン、グリルで焼く
だけ！！



じゃが芋とイワシの 重ね焼き

〔材料〕

スライスじゃがいも中 4 個、オイルサ
ーディン缶詰 1 缶、ベーコン 70g くら
い、たまねぎ大 1 個（小なら 2 個）、
生クリーム（またはコヒークリーム）100cc、
塩・こしょう適量

〔調理方法〕

スライスじゃが芋+玉ねぎ+イワシ+
ベーコン+塩コショウを 2 回ほどフラ
イパンに重ね、生クリームを注ぎ、蓋
をして 12 分程度じゃが芋が柔らかく
なるまで蒸し焼く。

イワシの 炊き込みご飯

〔材料〕

米 2 カップ、オイルサーディン 1 缶
しめじ 1 パック、しょうゆ 大さじ 2
みりん 大さじ 1、酒 大さじ 1、だし
汁 340cc

〔調理方法〕

普通に炊飯、盛り付けて小葱（大葉も
美味しい）を散らす。レシピは全て美
味しい油も加えて下さい。

