

今とれている魚をおいしく気軽に

## もっと いわしが好きになる！

お魚  
食べよう

11月3～7日はいいさかなの日。気候変動や海外需要などさまざまな要因により、水産業は厳しい状況が続いています。そんななか、今食べてほしい魚がいわし。おいしく食べるアイデアやいわしの「今」、お伝えします！

## いわしのことどう思ってる？（複数回答可）

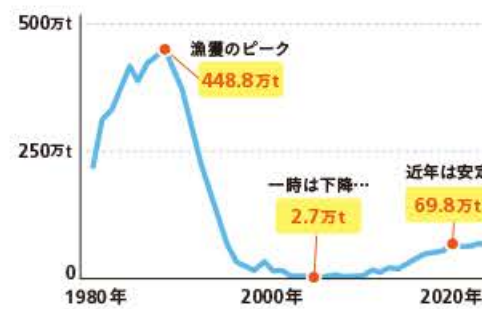


栄養面もおいしさも間違いなしのいわしですが、食べやすさや調理のしづらさが気になる、との声も多数。

2026年度注文・商品アンケートより（組合員回答数943）

## 今、いわしを食べてほしい理由

## 全国のマイワシ漁獲量の推移



出典：海面漁業生産統計調査（農林水産省）

さばや鮭、さんまなど、食卓なじみ深かった魚の漁獲量が減少し価格高騰が続くなか、いわしは昨年まで安定してとれており、たくさん食べてほしい魚のひとつ。みなさんの「お魚食べよう！」が、国内の水産業を支えること、魚食文化をつなぐことの一步になります。

美味タヨ

## いわしの魅力 &amp; おすすめの食べ方

## お手軽缶詰アレンジ

缶詰のいわし、ひと口大に切ったトマト、ピーマンを耐熱容器に入れてざっくりとあえ、2～3分レンジ。缶詰なので調味料いらずで、手軽に副菜ができます。

白まんじゅうさん

パルシステムの  
いわし缶はこちら▶「お〜い！いわし味つけ缶」  
37ページ

炊き込みごはんやパスタの具材にするという声も。アレンジいろいろ♪

## 刺し身もフィレも

刺し身用いわしを、ハーブミックスなどを混ぜたマリネ液に漬け、玉ねぎやレモンを加えて一品に。フィレはカレー味の天ぷら粉に付けて揚げると、くさみも気にならずおいしい！

rose1105さん



## 栄養をとるなら丸ごと

いわしは良質なたんぱく源。不飽和脂肪酸の一種であるDHAとEPAを含む油を落とさないよう、煮込みや刺し身なども◎。揚げたり煮たりして内臓や骨ごといただく、ビタミンDやカルシウムもとることができます。梅干しや酢と調理すると骨がやわらかくなりますよ。

管理栄養士 清水加奈子さん



## カリッとフライが最高！

いわしは調理前に塩をふり、余計な水分を出してしっかり水けをふき取るのが、くさみが出ないコツ。フライにするとカリッと小骨も食べやすく、これをしょうゆで食べるのがおすすめです。もちろん時間がない日は、加工品もどんどん活用してくださいね！

千葉県漁業協同組合連合会  
宮地直一さん

## 便利なたたき身

『とれとれいわし』を、水きり豆腐と薬味（しょうが、大葉、ねぎなど何でも）、コク出しのみそ少々を混ぜてお魚感をやわらげたミートボールに。味付けは甘酢やケチャップなど何でもOKで、孫もパクパク食べます。たんぱく質がしっかりとれるのがうれしい。

まえへすめさん



バジル風味で食べやすい！▶

『ポテトをのせた！  
サクふわ国産いわしフライ』  
18ページ

| ■ 遺伝子組換え表示                                                                                   |             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 遺伝子組換え対象作物を使用していない商品および青果・酒には表示しません。                                                         |             |
| ※遺伝子組換え対象作物：大豆、とうもろこし、ジャガイモ、菜種、綿実、アルファルファ、てん菜、パパイヤ、からし菜                                      |             |
| ※GMOにNO!（飼料）の分別生産流通管理は、とうもろこしが対象。                                                            |             |
| 不使用                                                                                          | GMO 不使用     |
| 主原料および副原料において遺伝子組換え原料を排除し、検査においても不検出の商品                                                      |             |
| GMOにNO!（食品）                                                                                  | GMOにNO!（飼料） |
| 生産・流通・製造段階において遺伝子組換え原料を排除した商品。主原料および副原料いずれかで遺伝子組換えの混入を防ぐため、分別生産流通管理している商品。ただし主原料が不分別の場合は、不分別 |             |
| 牛乳、鶏卵、鶏肉等の飼料において遺伝子組換え作物の混入を防ぐため分別生産流通管理している商品                                               |             |
| 副原料 不分別                                                                                      | GMO 分別      |
| 原料のなかで水を除く、構成比が5%以上のものは対象外の原料を使用しているが、5%未満の原料に分別の原料が使われている                                   |             |
| 不分別                                                                                          | GMO 分別      |
| 原料のなかで水を除く、構成比が5%以上のものに、不分別の原料が使われている                                                        |             |
| 原料のなかで水を除く、構成比が5%以上を主原料、5%未満を副原料とします。                                                        |             |

## ■ パルシステムの取り組みを表示

| pal                              | 組合員開発                                                   |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------|
| パルシステムが独自開発したオリジナル商品             | 組合員による商品開発チームなどが、商品開発に協力した商品                            |
| 産直                               | 産直原料                                                    |
| 産直の精肉および100%提携産地の水産品             | 主原料で、かつ当該商品を製造するうえで不可欠な原料に産直品を使用しており、かつその原料が100%産直品の加工品 |
| リユース・リサイクル                       | プラ削減                                                    |
| リユース・リサイクルするもの（紙パック・びん類・野菜の通い箱等） | 容器包装や付属（ストローなど）のプラスチック削減に取り組みした商品                       |

## ■ アレルゲンの表示

| アレルギーのある方は、商品包材の表示を必ずご確認ください。                                                         |                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 表示品目                                                                                  | 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに くらみ 大豆 |
| 表示方法                                                                                  | 卵 乳 麦 そ 落 え 蟹 く カシ 豆       |
| 青果・米・卵・酒・非食品を除くすべての商品のうち、原材料に特定原材料9品目と大豆が含まれている商品には、その品目名を略称で表示しています。                 |                            |
| ※大豆を除く特定原材料に準ずる19品目については、表示していません。                                                    |                            |
| ※コンタミネーション表示については、特定原材料9品目と大豆で、かつ製造者から情報提供をいただいた商品のみの表示となっています。（乳）（卵）のように（ ）で表示しています。 |                            |

## 配達・利用についてのお問い合わせ

## ■ 配達、交換、返品、請求関係、休止、住所変更など

まずはヘルプ情報サイトへ

パルシステム ヘルプ

検索



- よくある質問
- FAQ、問い合わせフォームなどもこちらから

電話でのお問い合わせが必要な場合はこちらへ。通話料は無料です。

0120-868-014 月～金曜日：9時～20時 土曜日：9時～17時

※お問い合わせ内容の確認とサービス向上のために、通話の内容を録音しております。

## 商品についてのお問い合わせ

## ■ 原材料、賞味期間、使い方、レシピ など

## 【商品情報ダイヤル】

0570-011-099

月～金曜日：10時～17時

お問い合わせをいただいた際、お名前、組合員番号、電話番号を伺います。

※ナビダイヤルは有料です。固定電話の場合、180秒ごとに8.5円＋消費税でご利用いただけます。なお、各携帯通信事業者が提供している「通話料定額プラン」の対象外となります。

レシピは  
こちらで検索

## その他のお問い合わせ

■ 欠品情報自動お知らせダイヤル 0120-829-804（受付時間：配達日当日6時～次回配達欠品情報案内後にはあたりに欠品が発生する場合があります。 連日前日23時）

■ CO-OP共済 コープ共済センター 各種保険 共済連保険事務センター  
0120-50-9431 月～土曜日：9時～18時 0120-201-342 月～金曜日：9時30分～17時■ カタログ「Caica（かい）」 サービス事業課 0120-114-312 月～金曜日：10時～17時  
チケットはこちら

■ カタログ「Caica（かい）」雑誌年間購読、学習教材・講座、国内旅行など ■ カタログ「スクエア住まい」とくらしシニア防犯、ネズミ対策、ハウス・エアコンクリーニング、ふとん丸洗い・仕立て直しなど住まいとくらしのサービス サービス事業課 0120-374-335 月～金曜日：10時～17時

パルシステムの商品は転売禁止です。【商品の返品・交換について】 ●返品・交換ができる場合 ●食品以外の商品でカタログとのイメージ違い ●代替品がお気に召さない ●商品不良 ●返品・交換ができない場合 ●食品、衛生用品（ティッシュペーパー、オーラル用品など）、化粧品、肌着、植物・種、ペットフード、ポイント景品、チケット ●指定により加工した商品（名前シールなど） ●購入者の責任により傷や汚れが生じた商品 ●返品・交換の方法 ●商品お届け後8日以内にパルシステムにご連絡ください。