

しらすについて

しらすとは、イワシや鮎、ウナギ、ニシンなど多くの魚の稚魚を指す総称です。

主にカタクチイワシの稚魚がしらすとして流通しています。マイワシやウルメイワシも含まれます。

特に有名な産地は、神奈川県相模湾、静岡県駿河湾、和歌山県、兵庫県、高知県、大分県です。

産地により旬が少しずつ違うということで、年中食卓にのぼります。

4月から5月に獲れるしらすは“春しらす”と言われ、脂が程よくのっついてふわっとした食感と新鮮な甘みが楽しめます。



～ しらすの種類 ～

◇生しらす

その名の通り加工をしていない生の状態のしらすのことです。

生のしらすは、急激に鮮度が落ちるため、通常は水揚げした当日しか食べることはできません。そのため産地やその周辺地域を中心に流通することが多いようです。

◇釜揚げしらす

水揚げされたばかりの新鮮なしらすを茹でて湯切りし、水分量が70～85%程度としたものです。

◇しらす干し

釜揚げしらすをある程度乾燥させ、水分量は50～60%程度となります。

◇ちりめんじゃこ

しらす干しをさらに乾燥させ、水分量を50%以下にしたものです。

水分量が減った分保存しやすく、冷蔵であれば1週間前後、冷凍であれば1ヶ月前後保存が可能になります。

このように、しらすの乾燥の度合いや、水分量によって呼び名が変わってくるのです。食感が違うため、種類によって料理のバリエーションも増えそうですね。

～ 栄養について ～

骨や歯を形成するのに必要なカルシウムや、摂取したカルシウムの吸収を助けるビタミン D が豊富です。

また、認知機能の改善、がん予防、高血圧や動脈硬化の改善、アレルギー症状の緩和などに効果があると言われている DHA・EPA も含まれています。

一方、塩分も多く含まれていますので、食べ過ぎには注意が必要です。

～ おすすめの食べ方 ～

しらす丼、チャーハン、サラダのトッピングなどに。

鰹節、すりごま、醤油を合わせて油で炒めて作るふりかけは常備菜におすすめです。

油と合わせることでビタミン D を効率よく吸収できます。

小松菜や大根の葉を加えると風味や彩りも良くなり栄養価もアップします。



〈電子レンジで簡単 春レシピ〉

～春キャベツとしらすのナムル風～

◎材料(4人分)

春キャベツ 1/4 玉(200g)

しらす 20g

ごま油 大さじ 1

顆粒中華だし 小さじ 1

◎作り方

①キャベツは食べやすい大きさにざく切りにし、

電子レンジ(600W)で 4 分加熱する

② ①の粗熱をとり、ゴマ油、中華だしを加え混ぜる

③最後にしらすを混ぜ合わせる

