

シラス

(カタクチイワシやマイワシなどイワシ類の稚仔魚)

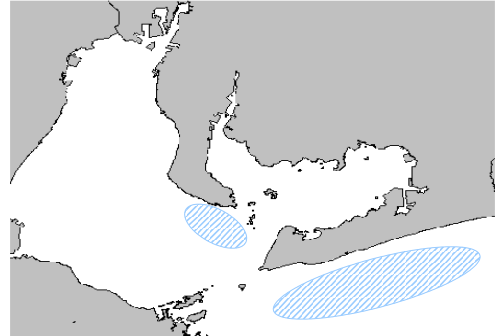
地方名称 シロメ (知多)

旬 夏・秋



生産の状況

- 愛知県の漁獲量 (H22年)
5,382 t (全国第3位 シェア7.5%)
- 主な生産地
南知多町、碧南市、田原市
- 漁法 船びき網
- 漁期 春～秋



〔主な漁場〕

料理して食べよう！

ご飯の箸休めにぴったり

◆シラスと大根葉の炒めもの

材料 (4人分) : シラス干し40g、ダイコンの葉1本分、サラダ油適量、しょうゆ大さじ1、酒大さじ1、みりん大さじ1、いりごま小さじ1

- ①ダイコンの葉は、洗ってみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、シラス干しと①を炒める。
- ③シラスがこんがりとしてきたら、しょうゆ、酒、みりんを加え、混ぜ合わせる。
- ④③を器に盛り、いりごまを振る。

カルシウム満点

◆シラスのカリカリサラダ

材料 (4人分) : シラス干し40g、レタス3枚、トマト1個、カイワレ1パック、豆腐1/2丁、市販の和風ドレッシング大さじ3

- ①野菜は洗って水気を切り、適当な大きさに切る。豆腐は2cm角程度の大きさに切る。
- ②シラス干しは、電子レンジで2分加熱し、カリッとさせる。
- ③①を混ぜて器に盛り、②をふりかけ、ドレッシングをかける。

◆シラスごはん

材料 (4人分) : シラス干し50g、米3カップ、油揚げ2枚、ニンジン1/2本、シイタケ3枚、大葉4枚、酢大さじ3、みりん、酒、砂糖各大さじ1、しょうゆ大さじ1/2、塩小さじ1

- ①シラス干しは熱湯をかけ、水気を切ってから酢大さじ1を振りかけておく。
- ②米は洗って1割増しの水加減にし、熱湯で油抜きし小口切りにした油揚げ、ニンジンのせん切り、シイタケのせん切り、砂糖、酒、しょうゆ、塩を加えて炊く。
- ③炊きあがったら、①を入れ10分程置き、酢大さじ2を混ぜ、少し冷ましてから大葉のせん切りを混ぜる。

* シラス干しは、定番のダイコンおろしと一緒に。ご飯にそのままたっぷりかけても。生のシラスは、ポン酢にもみじおろしを添えて刺身で。タマネギと一緒にかき揚げに。