

# 車海老

Kuruma-prawn



エビの代表的なものが「車海老」です。内湾の浅瀬に生息していましたが、内湾の汚染や開発などでほとんど獲れなくなり、現在では、養殖の輸入ものが9割を占めています。「車海老」の名前の由来は、身体を曲げた時に縞模様が「御所車の車輪のように見える」事からついたものだと言われています。また、「エビ」に「海老」と字を当てるのは、腰が曲がりヒゲを生やした老人に似ているため、長寿という意味合いから正月などの飾りにも用いられます。

## 栄養

クルマエビは脂肪分が極わずかしか含まれておらず、低脂肪高タンパクでヘルシーな動物性食材と言えます。エビの特徴としては、高タンパク低脂肪で、ビタミンEの含有量が比較的多いことです。

- エビにはタウリンという栄養が豊富に含まれています。タウリン(アミノ酸の一種)には、血中の悪玉コレステロールを下げる作用、善玉コレステロールを増やす作用、血圧を正常に保つ作用があります。
- 外殻に含まれる動物性食物繊維のキチン・キトサンには、血中の悪玉コレステロールを下げる作用、免疫活性作用、肥満防止、整腸作用などがあります。また、天然の赤い色素であるアスタキサンチンには強い抗酸化作用があります。

## 車海老の仲間



### 車海老

大きさは20~25cm。9割が養殖になっている。甘みの元であるグリシンなどの量が最大になり、おいしさが増す秋から冬に入荷が多くなる。



### タイショウエビ(大正エビ)

寿司ネタの茹でエビにもされるが、赤みが弱いため、主に天ぷらやエビフライに使われる。



### ブラックタイガー

クルマエビと比べるとやや身が硬く、加熱すると赤が強く出る。エビフライでよく使われる。東南アジアからの輸入が多い。殻は生のときは灰色をしている。



### シバエビ

大きさは10~15cm。東京の芝浦で多く獲れたのが名前の由来。天ぷら、かき揚げに向いている。

第188号  
平成30年12月



## 豆知識

- エビの味噌と呼ばれる部分は、実は脳みそではなく「肝臍臓」と言い、人間で言えば肝臍と臍臓の機能を併せ持った器官です。ちなみにエビだけではなく、カニ味噌もカニの肝臍臓の部分の事を言います。
- エビを「美味しい!」と感じるのは、アミノ酸の一種の「アスパラギン酸」や「グルタミン酸」などの“うま味成分”が豊富に含まれているからです。

## 12月の行事食

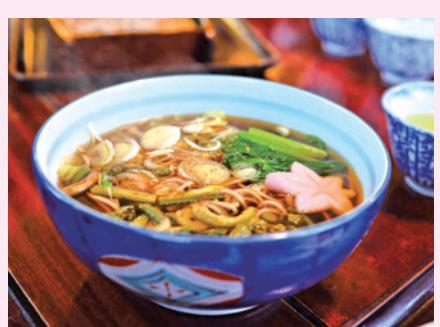
### 22日頃 冬至

1年の中で夜が最も長く、昼が短くなる日です。魔除けとなり風邪をひかないとされるかぼちゃを食べて、ゆず湯に入ります。大根・にんじん・れんこん・みかんなどの「ん」のつく食べ物を食べると運を呼び寄せるともされているので、大根を炊いて食べる習慣もあります。



### 31日 大晦日

細く長く寿命が延びるように願う年越しそばを食べて、正月の年神様を迎える、一年の無病息災を願います。



## かんたん♪ 海老と卵のチリソース



### 材料

芝エビ	200g
卵	2個
長ネギ	1/2本
しょうが	1かけ
水	100cc
トマトケチャップ	大さじ2
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ1
片栗粉	小さじ1
ラー油または豆板醤	適量

### 【作り方】

- ①エビは殻をむき、酒と塩少々を振りかけしばらく置いてから、水気を取り、大さじ1の片栗粉をまぶす。長ネギ、しょうがはみじん切りにする。Aの調味料は合わせておく。
- ②フライパンに大さじ1/2の油をひき、溶いた卵を入れ、軽く混ぜながらスクランブルエッグを作り、皿に取り出していく。
- ③フライパンに大さじ1/2の油をひき、片栗粉をまぶしたエビを入れ両面に火を通し、皿に取り出していく。
- ④フライパンに大さじ1の油を熱し、長ネギ、しょうがを入れて炒める。香りがしてきたら、Aの合わせた調味料をいれて混ぜる。
- ⑤卵とエビを加え、軽く混ぜながら少し煮詰める。ラー油または豆板醤を加え、好みの辛さにする。

参考：「からだにおいしい魚の便利帳」高橋書店