

しらす

白子



「しらす」とは、体が透明な白い稚魚の総称の事を言いますが、一般的にイワシの稚魚の事を指します。しらすとして漁獲される魚種には、「マイワシ」「カタクチイワシ」「ウルメイワシ」があります。カタクチイワシは一年中産卵をするため、シラスは一年中食べることができます。特に美味しい時期が春と秋です。また春はマイワシやウルメイワシも産卵の時期なので、カタクチイワシ以外のシラスを食べることができます。

栄養

しらすには、カルシウム・タンパク質・ビタミンD・ビタミンB12・マグネシウムなどの栄養素が多く含まれています。

- カルシウムは骨格や歯の形成のほか、体内の情報伝達、筋肉の収縮・弛緩の調整、ホルモンや酵素を活性化する働きがあります。ビタミンDはカルシウムの吸収を高めて、カルシウムの血中濃度を一定に保つ働きがあります。
- しらすは塩分とコレステロールが高いと言われています。しかし、血液をサラサラにする働きのある不飽和脂肪酸(EPA、DHA)も多く含まれています。しらすだけを多量に食べるのではなく、その他の食品とのバランスを考えて食べましょう。

しらすの種類



第216号

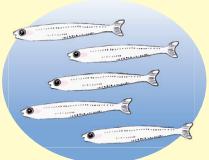
令和3年4月

しらすとは、イワシの稚魚で体が白く、体調が2cmに満たない大きさのものをいいます。

しらすの水揚げは、2月後半、3月頃になると九州南部(鹿児島、宮崎県など)から本格的なカタクチいわしの稚魚のしらす漁が始まり、さらに、西日本、中部、東日本と順に、春の訪れとともに徐々に北上して、水揚げが本格的になっていきます。

加工法によって変わる呼び方

加工方法により、しらすに含まれる水分量が違ってきます。「釜揚げしらす」「しらす干し」「ちりめんじゃこ」と呼び名が変わります。



釜あげしらす

水揚げされたばかりのしらすを茹でて湯切りしたもの。
水分量は85%程度



ちりめんじゃこ

機械や天日により乾燥させ、水分量を50%以下にしたもの。水分が少ないので、保存ができます。



たたみいわし

しらすを板状にして乾燥させます。水分量は15%程度

●塩抜きの仕方

しっかりと塩抜きができるのは茹でる方法です。時間がない時などは、熱湯に一時浸したり、お湯につけてレンジで加熱する方法もあります。しらすを塩抜きすると魚本来の味がします。

●しらすは離乳食初期から使えますが、しらすの塩分は赤ちゃんには辛すぎるのでしっかりと塩抜きしましょう。



今月の
レシピ

しらすと梅干しのチャーハン



【材料】(1人分)

ご飯	150~200g	醤油	適量
しらす	25g	塩	少々
卵	1個	黒胡椒	少々
梅干し(刻む)	1個		
ネギ(刻む)	20g		

【作り方】

- ①フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、溶き卵を入れて炒め、半熟になったら取り出す。
- ②フライパンにごま油を熱し、ご飯を入れてほぐしながら炒め、しらす、梅干し、ネギ、醤油を回し入れ、①の卵を加え、塩、黒胡椒で味を整える。(しらす、梅干し、醤油と塩分があるので塩は控えめにしましょう)

参考：「からだにおいしい魚の便利帳」、「あたらしい栄養学」高橋書店