

4月

# しらす

## こんな栄養素が含まれています！

しらすは**カルシウム**を豊富に含んでいる食材です。カルシウムは骨や歯をつくる成分で、子どもの成長に必要な栄養素です。また、カルシウムの吸収を助ける**ビタミンD**も多く含んでいるので、**効率よくカルシウムを摂取**することが出来ます。さらにカルシウムの吸収率を上げたい場合は、**お酢や梅干し**などと一緒に食べるとクエン酸がカルシウムと結合し、カルシウムの吸収効果が高まります。



しらすはイワシや鮎、ニシンなどの稚魚の総称で、カタクチイワシやウルメイワシの稚魚を主な原料としています。乾燥度により名前が変わり、塩水で沸騰したものは「**釜揚げ**」、その後機械や天日により乾燥させたものは、「**しらす干し**」や「**ちりめんじゃこ**」と呼ばれています。**水分量が減るほどビタミンDの含有量が高**なります。

釜揚げしらす（水分量：約8割）

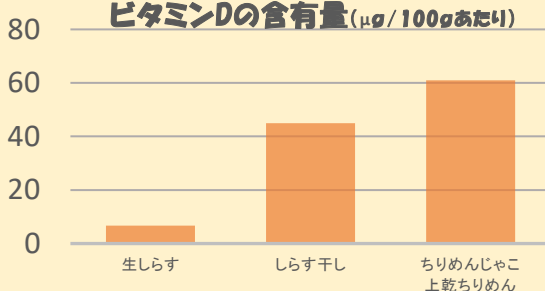
しらす干し（水分量：約7割）

ちりめんじゃこ（水分量：約4.5割）

上乾ちりめん（水分量：約3割）



ビタミンDの含有量(μg/100gあたり)



## 主な産地の漁獲時期と旬の時期

**第1位** 兵庫県（全体の**18.7%**） ※漁獲量ランキング:2018年度

漁獲時期：4月下旬～11月末（1月中旬～3月中旬禁漁）  
旬の時期：4～5月・9～11月（春と秋の年2回）

**第2位** 愛知県（全体の**13.5%**）

漁獲時期：3月中旬～10月頃（1月中旬～3月中旬禁漁）  
旬の時期：6～9月

**第3位** 静岡県（全体の**11.6%**）

漁獲時期：4～12月頃（1月中旬～3月中旬禁漁）  
旬の時期：6～8月

※漁獲量参照：<https://ieben.net/data/catch/sea-catch/japan-tdfk/iwashi-shirasu.htm>  
(都道府県別漁獲量の比較)

## しらすの歴史

イワシや鮎、ニシンなどの稚魚は体に色素がなく、白色や透明色をしているので「しらす」と呼ばれています。また、しらすを干している場所が一面真っ白になっている状態が「白洲」（白砂を敷いた庭園）に似ていることからきているという説もあります。

## 現在の原料状況 ※令和3年1月現在

昨年は本来漁獲量が見込まれるところでも不漁が続きましたが、新型コロナウイルスの影響で業務用製品の需要が下がり、需給バランスの乱れはさほど無かったため、取引価格の大きな変動はありません。

## ちりめんじゃこを使ったおすすめ献立



主食：ごはん

主菜：さばの味噌煮

副菜：カミカミ佃煮

汁物：けんちん汁

## カミカミ佃煮

材料（1人分）

ちりめんじゃこ	5g	★醤油	9g
冷凍大豆	20g	★砂糖	4.5g
片栗粉	4.5g	★みりん	9g
サラダ油	適量	★酒	2.5g
白ゴマ	0.2g	★水	11.25g

## 作り方

1. 白ゴマを軽くすっておく。
2. 大豆に片栗粉をまぶし、きつね色になるまで揚げて取り出す。
3. ちりめんじゃこを素揚げにして取り出す。
4. 鍋に★を入れて軽く煮立たせ、白ゴマ、大豆、ちりめんじゃこを加えて混ぜ、煮詰めたら完成。