

浜ずし

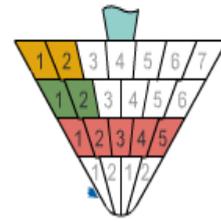
材 料 (4人分)

米 3合
釜揚げシラス . . 100g
桜エビ 30g
干しいたけ . . . 3枚
きゅうり 2本
紅しょうが 少々
乾燥ひじき 10g
イカ 1尾
卵 2個

しょうゆ 大さじ2
砂糖 大さじ1+少々
みりん 大さじ2
酒 大さじ2
酢 大さじ3
塩 適量

(一人分の栄養価)

エネルギー 671kcal
たんぱく質 34.8g
脂質 7.7g
炭水化物 108.4g
食塩相当量 5.5g



よこすかE表示
推進中



計算協力：保健所健康づくり課



作 り 方

- ① すし飯をつくる。
- ② 桜エビと水で戻した干しいたけ、乾燥ひじきにみりん、酒、しょうゆ、砂糖大さじ1を加えて中火にかけ、煮汁がなくなるまで煮る。
- ③ イカは皮をむき、塩を一つまみ入れた熱湯でさっと茹で、細かく切る。
- ④ 酢と砂糖少々の漬け汁にシラスを漬けておく。
- ⑤ きゅうりは薄く輪切りにし、塩もみをして水気を取るため、よく絞る。
- ⑥ ①に②～④をまぜて器に盛り付けて、砂糖少々を加えて作った炒り卵と⑤、紅ショウガで飾る。

食材紹介

シラスとは、いわし類の仔魚期のうち、ウロコや消化器官が発達したカエリ期以前を指し、カタクチイワシ、マイワシ、ウルメイワシの総称です。主に漁獲されるのはカタクチイワシの仔魚ですが、春先(3、4月)や晩秋(11、12月)はウルメイワシやマイワシが主体になることが多いです。

相模湾におけるシラスの加入は、春には主に黒潮によって来遊し、6月には加入がおわり端境期となって大きなシラスが多くなります。そのころには相模湾内でも産卵が始まり、9月以降には相模湾の沖合海域からの加入が始まりますが、比較的痩せている魚体が多いです。

出品団体 横須賀市大楠漁業協同組合 女性部