



湘南の海の宝石
湘南しらす
日本一！

湘南しらすのこだわり！

- 魚にやさしい一艘曳き！** 神奈川県ではしらすの品質を優先して、船曳時間が短い一艘曳き操業です。
- 漁場が近い！** 黒潮からの暖水が流入しやすい相模湾では、水深5～30mの岸から近い沿岸域に漁場が形成されます。
- とれ立て鮮度で加工＆直売！** 漁業者が自ら加工・直売するので、鮮度と味わいに定評があります。
- 湘南しらすは安全・安心！無添加食材** 塩以外の添加物は一切使っていないので、安心してお召上がり下さい。

かながわブランド

神奈川県しらす船曳網漁業連絡協議会

湘南しらすを100倍楽しむレシピ！

【改訂版】

ご飯にのせるだけで美味しい湘南しらす。

「しらす」といえば…大根おろしと一緒にポン酢で頂く「しらすおろし」、豆腐にのせた「しらす奴」、キュウリや野菜の浅漬と合わせた「酢の物」がポピュラーですが、定番のしらす丼を作ってみましょう。

<湘南しらす丼！>

● 生しらす丼

冷ました酢飯にゴマを振り、刻み海苔と大葉をしいて、刻みネギと共に生しらすをのせる。真ん中に卵の黄身かウズラの卵を落とすと色合いも綺麗！しらすの風味を損なうので、調味料は薄口で！味付けは、生姜醤油か麵つゆ、ポン酢をお好みで。

● 釜揚げしらす丼

丼に盛ったご飯に、刻み海苔・万能ネギを散らして、釜揚げか天日干ししらすをたっぷりのせる。お好みでミョウガ等を刻んで加え、真ん中に卵の黄身を落として頂きます。



生しらす

生姜醤油か麵つゆ、ポン酢で頂くのが一般的。オリーブオイルと塩を一つまみかけて食べるのもお勧め。ミョウガや新玉葱のスライスを加えて、酢味噌で頂くのは漁師の定番！ぜひ、お試し下さい。

● 生しらすユッケ ★★★ー押し！

生しらすにゴマ油をかけ、真ん中に卵の黄身を落とす。キュウリ等お好みの野菜を添え、刻みネギやゴマをのせ、味付けはおろしニンニクと醤油少々。ゴマ油の代わりに食べるラー油を用いてもピリ辛まいうー！



● しらすおろし蕎麦

茹上げた蕎麦をキュッと冷やして皿に盛る。生しらすか釜揚げしらすと、同量の大根おろしに、ゴマ・刻み海苔・わけぎ等を加え、ポン酢か麵つゆで頂きます。

* 格別な味わいの生しらすですが、傷みやすいので買った日のうちにお早目に！少し余った時は次のメニューをお試し下さい。水で洗い水気を切ってから用います。

● 100%しらすかき揚げ ★★★ー押し！

ネギや玉葱・あしたばを加えても良いのですが…、あえてしらすのみ！しらすと同量のてんぷら粉に浸し、薄く敷いた油でカラッと揚げる。しらすの味わいを100%楽しめます！次の日、かき揚げを甘辛く煮るとお弁当のお惣菜にも最適！



● 生しらすのカリカリ揚げ

ちょっと大き目の生しらすを用います。水気を切った生しらすとてんぷら粉・片栗粉をタッパやビニール袋に入れてゆすりまぶす。油でサッと揚げて頂きます。

● しらすパスタ

スライスニンニクと輪切り唐辛子をオリーブオイルで軽く炒め、茹上げたパスタを入れて塩コショウで味付け。火を止める直前に生しらすを入れ、パスタに絡める。生しらすはすぐ火が通るので余熱でOK！お好みでバジル等の香草を加えましょう。

● 生しらすの玉子とじ丼 ★★★ー押し！

玉葱や長ネギを刻み、手鍋で火を通す。生しらすも合わせて玉子とじに。味付けは酒・醤油か麵つゆと砂糖で。玉子が半生状態でごはんのせて頂きましょう。ネギをごぼうにして柳川風丼でもまいうー！

釜揚げ & 天日干ししらす

あなたは、シットリ系？ サラッと系？

釜揚げしらすは水気を切る程度にサッと干しただけなので、シットリ系。更に干した天日干しはサラツとした食感を楽しめます。お好みやメニューによって使い分けて下さい。



<毎日の定番メニューもヘルシーに！>

ご飯にしらすとゴマや野沢菜・大根葉を加えておにぎりや手巻寿司、ネギやピーマン、しらすをご飯と炒めて味付けは醤油少々、溶き玉子を合わせて仕上げるしらす炒飯、お好みの野菜としらすを合わせて塩味で仕上げるしらす焼蕎麦、カレーにしらす半パックをドカッとのせるシーフードしらすカレーetc. ご家庭の毎日の定番メニューもしらすをたっぷり入れれば、カルシウムたっぷりのヘルシーメニューに早変わり！

<アレンジ★メニュー>

● 冷やし茶漬 ★★★一押し！

冷たいご飯に大根葉か野沢菜の浅漬やみょうがを刻んでのせ、天日干しか釜揚げしらすをたっぷりのせる。しらすの味が活きる所以、味付けは不要。お好みで梅干やゴマを加え冷たい番茶をかければ、暑い夏にピッタリ！冷やし茶漬。冬は熱い番茶で！



● しらすチャンプルー ★★★一押し！

お好みの野菜を炒めて皿に盛る。溶き卵にたっぷりのしらすを入れてフライパンで温め、ふんわり半熟の状態野菜炒めにのせる。しらすは調味料になるので薄味で！

● ジャコ奴 しらす(チリメンでもOK)をゴマ油で香ばしくなるまで加熱し、刻みネギとカツオ節をのせた豆腐に、ジュッとかける。冷奴にキュウリ、しらす、食べるラー油をかけたピリ辛しらす奴もおすすめ！

● しらす揚げ豆腐 豆腐を潰し片栗粉、しらす・インゲン・ヒジキ等を混ぜ油で揚げる。

● しらすサンドイッチ たっぴりの釜揚げしらすとゆで卵を細かくしてマヨネーズで和え、食パンに挟んで完成！トースターで焼いてパンに焦げ目を付けても美味。

● しらすガーリックトースト フランスパンを2cm厚に切りバターを塗る。しらすをのせ、ガーリックパウダー、バジルやパセリを振りかけ、トースターで焼く。

● しらすピザ 生地チーズをしき、しらすとスライスしたネギやピーマンをのせて焼き、刻み海苔をのせる。食パンやマフィンでピザ風しらすトーストでも美味。

● たっぴりしらすの玉子焼

*鎌倉ダイニング 矢野先生考案レシピ

ゆるく溶いた卵にしらすの茹で汁(だし汁でもOK)を入れ、たっぴりの釜揚げしらすと青海苔か万能ネギを加える。だし巻卵を作る要領で焼き、大根おろしなどを添える。



チリメン

● チリメンジャコ飯 チリメンと短冊に切った油揚げ、インゲン、こんにゃく等を加え、酒・醤油少々で味付してご飯を炊く。ゴマやわけぎを刻んでのせて頂きます。

● しらす稲荷 油揚げを甘辛く煮て袋状にして、酢飯に白ゴマ、チリメン(天日干でもOK)、刻んだインゲン等を混ぜて詰める。

● しらす飯 酢飯にチリメン(佃煮でもOK!)、大葉やミョウガを刻み、混ぜます。

畳いわし

畳いわしは火で炙るのが普通ですが、オーブントースターを用いてもOK!またはフライパンにゴマ油をひいて軽く炒め、マヨネーズや醤油を付けて頂きましょう。



● 畳いわしのお吸い物 ★★★一押し！

畳いわしを1/4に割ってお椀に入れ、刻みネギやミョウガ、おふを入れ、醤油少々、熱湯を注げば完成!畳いわしからもダシが出て、上品な味わいを楽しめます。

● ピリ辛味噌の畳いわし *鎌倉ダイニング 矢野先生考案レシピ

ピリカラ味噌(砂糖・醤油・七味を小さじ1、炒ゴマ小2、味噌大1、おろしニンニク適量)を合わせ、畳いわしの片面に塗る。塗った面を上にして、弱火のフライパンで味噌にちりちり火が通ったら完成。食べ易い大きさに切ってお召上がり下さい。

● しらす酒 畳いわしを炙って熱燗に入れる。鱧酒と同様しらすの風味を楽しめます。

