



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！