

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。食べやす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。

