

# シラス【白子／カタクチイワシやマイワシなどイワシ類の稚仔魚】



あいちの四季の魚・夏

旬 夏・秋

大きさ 3cm前後

地方名称 シロメ(知多)



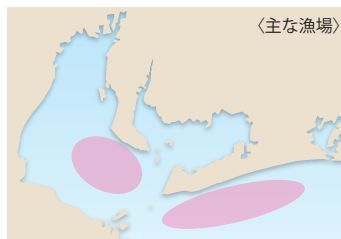
## 生産の状況

【生産量】H28年：8,445t(全国第3位シェア13.4%)

【主な生産地】南知多町、碧南市、田原市

【主な漁法】船びき網

【漁期】春 夏 秋



## 料理して食べよう!

### ◎シラスのおろしスパゲッティ

材料(4人分)  
シラス80g、  
スパゲティ280g、  
ダイコン適量、  
めんつゆ大さじ8、  
マヨネーズ適量、  
カイワレダイコン適量

- ゆで上がったスパゲティに軽く水気を絞った大根おろしをのせます。シラスを散らしたら、めんつゆをお好みで適量回しかけます。
- マヨネーズを適量かけて、カイワレダイコンを散らします。



カルシウム満点

### ◎シラスのかりかりサラダ

材料(4人分)  
シラス干し40g、レタス3枚、  
トマト1個、カイワレ1パック、  
豆腐1/2丁、市販の和風ドレッシング大さじ3

- 野菜は洗って水気を切り、適当な大きさに切る。豆腐は2cm角程度の大きさに切る。
- シラス干しは、電子レンジで2分加熱し、カリッとさせる。
- ①を混ぜて器に盛り、②をふりかけ、ドレッシングをかける。



シラス干しは、定番のダイコンおろしと一緒に。

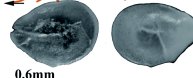
ご飯にそのままたっぷりかけても。

生のシラスは、ポン酢にもみじおろしを添えて刺身で。

タマネギと一緒にかき揚げに。

シラスはカタクチイワシなどの稚魚ですが、小さい頃は耳石の形も違います。14ページの比べてみましょう。

### シラスの耳石



0.6mm

レベル ★★★★★

大きさ 0.6mm/2.5cm

○この欄の見方は巻末をご覧ください。