

小さな体に栄養たっぷり



シラス

▶ おさかなレシピ



[シラスごはん](#)



[シラスのおろしスパゲッティ](#)



[シラスのかりかりサラダ](#)



[シラスの卵ボートサラダ](#)



[シラスのチーズせんべい](#)



[シラスのトマト冷奴](#)



[シラスのポテトボール](#)

▶ 基本情報



旬

春～秋



漁法

船びき網



主な産地

南知多町、碧南市、田原市

◆ シラスは主にカタクチイワシの稚魚篠島名物、天日干しの風景

シラスは主にカタクチイワシの稚魚です。水揚げしたらすぐに釜ゆでし、乾燥機で乾燥させてから天日に干すと味がグンと良くなり、白くきれいな色になります。ご存じ「ちりめんじゃこ」をもっとよく乾燥させたものは特に「かちり」と呼ばれ、

産地では生しらすも味わえます。愛知県の漁獲量は全国有数で、最も有名なのが篠島。夜明け前にシラス漁の漁船群が出港する様子は、港が昼間のように煌々と明るくなり、活気づきます。篠島は「しらす日本一の島」として売り出していて、漁港には釜ゆでしたシラスを天日干しする風景が広がります。シラスのマスコットキャラクターの「しらっぴー」も人気者です。高たんぱくで低脂肪。骨の成長に欠かせないカルシウムもたっぷり含まれています。栄養豊富で、色んな料理に使えるシラスは、育ち盛りの子どもの食卓の強い味方ですね。