



# 湘南しらすを 100 倍楽しむレシピ！

神奈川県しらす船曳網漁業連絡協議会 監修

ご飯にのせるだけで旨い湘南しらす。  
しらすと云えば・しらすと大根おろしをポン酢で頂く「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けと合わせた「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

丼にご飯を盛り刻み海苔・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 一押し！

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その日のお早目に！一寸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 一押し！

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！しらすと同量の天婦羅粉に浸し、薄く敷いた油でカラッと揚げます。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！

## 生しらすのかりかり揚げ

一寸大き目の生しらすを用います。水気を切った生しらすと天婦羅粉・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 一押し！

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！

## しらすの玉子とじお吸い物

鍋に水・生しらす・ネギを入れ、沸騰した所で玉子とじに。生しらすからもダシが出るので味付は塩・麵つゆ少々、薄味で。

## 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ッ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。

