

しらす

小さくても身体にうれしい栄養が豊富！

マイワシやカタクチイワシ、ウルメイワシ等のイワシの稚魚の総称です。体長は1～2cmほどで、生の状態では白色から透明に透き通っています。保存技術の発達により1年中スーパーに並んでいますが、主な産地のひとつである兵庫県では5月～11月頃と、まさにこれから旬を迎えます。



しらすの種類



水揚げしてから茹で上げた後の水分量によって、呼び名が変わります。

生しらす

その名のとおり水揚げされたばかりの生の状態のしらすのこと。傷みやすいため、主にしらすの産地やその周辺地域を中心に流通することが多い。

釜あげしらす

水分量は70～85%程度。水揚げされたばかりの新鮮な生しらすを、大量の湯の中でさっと塩茹でしてから冷ましたもので、ふっくらとした食感が特徴。

しらす干し

水分量は50～60%程度。釜揚げしらすを天日干しや機械によって軽く乾燥させたもの。しっとりとした食感ながらも歯応えがあり、旨味が強い。

ちりめんじゃこ

水分量は35～50%程度。しらす干しをさらに乾燥させたもの。カリカリとした食感が特徴で、時間をかけて乾燥された分、さらに旨味が凝縮している。

しらすの栄養効果

カルシウム

骨や歯の主な構成成分であり、筋肉の収縮や神経を安定させる作用もあります。しらすは骨も柔らかく、まるごと食べられるため、手軽に摂取することができます。

ビタミンD

腸管からのカルシウムの吸収を高めて骨や歯を丈夫にしたり、カルシウムの血中濃度を一定に保つ働きがあります。骨密度が気になる方にぴったりの食材といえます。

タンパク質

筋肉や健康な皮膚のもととなります。タンパク質を構成するアミノ酸の中でも、体内では合成できない必須アミノ酸がバランスよく含まれており、良質とされるタンパク質が豊富です。

美味しいしらすの選び方



身に光沢や艶やかさがあるもの



身が折れているしらすが多いものは、茹でる温度が高く、型くずれして味が悪くなっているので避けましょう。



しらすの塩分が気になる方へ

しらすは水分量が少なくなるにつれ、栄養価が凝縮され、1匹あたりの塩分も高くなります。しかし、塩抜きをすることで塩分量を約半分まで減らすことができます。鍋で下茹でしても良いですが、少量の場合はしらすを茶こしに入れ容器の上から熱湯を注ぐだけで、簡単に塩抜きできます。



カルシウム満点！しらすトースト

しらすといえば、ご飯のお供という印象がありませんか？
実は、パンにも相性抜群なんです！

【材料】 1人前

- | | |
|-------------|-----------|
| ・食パン | 1枚 |
| ・しらす | 30g(大さじ2) |
| ・冷凍カットほうれん草 | 30g |
| ・ピザ用チーズ | お好みの量 |



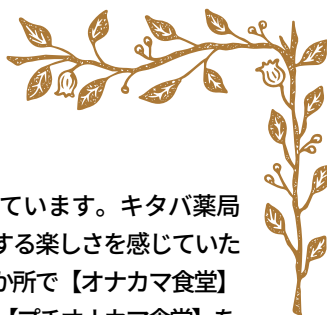
【作り方】

- ① 食パンにしらす、冷凍カットほうれん草をのせる。
- ② ①の上からピザ用チーズをお好みの量ふりかける。
- ③ トースターで焼き目がつくまで焼いたら完成！

ひと手間ポイント

ゆで卵やサラダチキンを一口大に細かく刻んだものをのせると、タンパク質量がさらにUPします！

やすらぎの村フェス が開催されました！



近年コロナ禍で外出の機会が減り、孤食が増えています。キタバ薬局管理栄養士は、地域交流を深め、皆様でお食事をする楽しさを感じていただくきっかけづくりとして、富田林・河内長野の2か所で【オナカマ食堂】を毎月開催しています。今回は、その体験版として【プチオナカマ食堂】を開催しました。普段のオナカマ食堂で提供しているお食事を30食ご準備しておりましたが、見事完売御礼!! オナカマ食堂が、管理栄養士を身近に感じ、栄養について気軽に相談できる場であることを知っていただくきっかけにもなりました。毎月開催のオナカマ食堂富田林で使用しているフェリスカフェが会場であったため、ご参加いただいた皆様には美味しいお食事とともに、オナカマ食堂富田林の雰囲気も感じていただけたのではないのでしょうか。今後もキタバ薬局では、多職種連携の強みを活かし、地域の皆様にお楽しみいただけるイベントを随時開催していきます。どうぞお楽しみに!



オナカマ食堂のご案内

おいしく食べて元気になる食堂です。
食べにくい・飲み込みにくい
糖尿病や高血圧の食事など相談できます。

5・6月の開催日

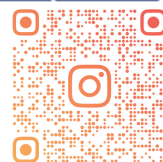
【富田林】 **ご予約受付中**
5/10(水)・6/14(水)
富田林市向陽台2-2-12
フェリスカフェ

【河内長野】 **ご予約受付中**
~~5/19(金)~~・6/16(金)
河内長野市立交流センターキックス
~~5/21(日)~~ **満員御礼**
河内長野市西之山町7-2
キタバ河内長野店2F

※ご予約は店舗のスタッフまで



チェック
Instagramにて
栄養についても
毎週更新中!



KITABAEIYO