

春と秋が旬「しらす」

「しらす」は春と秋が旬で、主にマイワシ・カタクチイワシ・ウルメイワシの稚魚のことを指しますが、「しらす」という名前の魚はおらず、**色素のない白い稚魚の総称**です。水揚げされたしらすをさっと茹でたものは「**釜あげしらす**」、それを軽く乾燥させたものは「**しらす干し**」、よく乾燥させたものは「**ちりめんじゃこ**」と呼ばれています。しらすは乾燥させると甘みや旨味が増し、保存もしやすくなります。だしをとるために使われる「**煮干**」は成長した「しらす」を乾燥させたものです。

1匹まるごと食べられる「しらす」は、カルシウムやたんぱく質など栄養素が豊富です。特に**カルシウム**をからだに吸収しやすくする**ビタミンD**もたくさん含んでいます。日ごろの食生活に「しらす」を取り入れると不足しがちなカルシウムを補えるので、**骨粗鬆症**予防や丈夫なからだづくりに役立ちます。「しらす」は柑橘類やお酢と食べるとさらにカルシウムの吸収が高まるため**ポン酢との相性は抜群**です。ワカメと「しらす」に**ポン酢**をかけて食べると、ワカメに含まれるカルシウムが余分な塩分を排出するのでおすすめです。

