



春を彩る、サクラエビごはん



ほのかな潮の香りと透き通ったピンク色の体が食欲を誘うサクラエビ。世界的にも希少な生物として知られ、国内では駿河湾だけで水揚げされています。春を感じるサクラエビ料理を、大井川港漁業協同組合女性部の皆さんに聞きました。

- 1人分／エネルギー:475kcal タンパク質 10.2g 脂質:1.3g 塩分:3.2g
- 所要時間／約80分(米を水につける時間を含む)

メモ／大井川港のサクラエビ(焼津市)

華やかな見た目以上に見逃せないのは貴重な栄養素が豊富なことです。カルシウムやマグネシウムのほか、肝臓に良い働きをするタウリン、コレステロールを下げるDHA(ドコサヘキサエン酸)も多く含む健康的な食材です。漁期は春と秋の年2回。サクラエビ春漁は、3月31日(水曜日)から6月7日(月曜日)まで。



材料【4人分】

生サクラエビ 50g、米 3合、昆布 15cm 角 1枚、酒 30cc、塩 大さじ 2/3杯、いんげん豆適量

作り方

- (1) 米はよく洗ってざるに上げ、水を切る。炊飯器に米を入れ、分量の目盛まで水を加え30から40分吸水させる。
- (2) 酒、塩を加え混ぜ、昆布を上のにのせ、炊き始める。
- (3) 生サクラエビは洗って、ざるに上げておく。

※サクラエビのひげが気になる方は、水を張ったボールにサクラエビを入れ、割りばしでかき回してとる。

- (4) さつとゆでたいんげん豆を適当な大きさに切る。
- (5) (2)が沸騰したら昆布を取り出し、(3)と(4)を加え炊き上げる。
- (6) 15 から 20 分蒸らして、手早く全体をかき混ぜる。

ポイント: サクラエビが多すぎると香りが強くなりすぎるので米の 1 割程度を目安に。

<おまけの一品「海と大地の春色いためもの」>

ワカメとコーンにごま油の風味をプラスし、仕上げる。サクラエビは生、釜揚げ、素干しの中から好みのものをセレクトして。