



ふるさと産品通信

今日の食材 エビジャコ

今月のレシピ エビジャコの もっちり湯葉春巻

素材・分量 (6人分)			
エビジャコ	100 g	コーン	20 g
インゲン豆	5 本	シイタケ	1 本
銀杏	20粒	山芋	120 g
上新粉	60 g	塩	5 g
みりん	10cc	生湯葉	3 枚

栄養価 (1人当たり)			
エネルギー	117kcal	タンパク質	8.4 g
脂肪	2.3 g	カルシウム	31mg

作り方

- ① エビジャコの皮をむき、さっと湯通した後、ザルに上げて粗熱を取る。
- ② インゲン豆、コーンを下ゆでし、下ゆでしたインゲン豆とシイタケをエビジャコと同じ大きさに切る。
- ③ 山芋の皮をむいて酢水につけてアクを取り、すり下ろす。
- ④ ③に上新粉を加え、塩・みりんで味を整えてから①・②・銀杏を加える。
- ⑤ 湯葉を幅20cm・長さ20cm程度の正方形に切る。
- ⑥ ④を⑤で筒状にくるみ、両端の湯葉は内側に押し込んで、具材をのり代わりに使って止める。
- ⑦ 170℃の油で、回転させながらキツネ色になるまでジックリ(約6分間)揚げ、食べやすい大きさに切ったら完成。
※塩、梅肉、スダチなどを合わせると、さらにおいしく召し上がれます。

栄養士チェック

エビの栄養成分の中で特徴的なものは「タウリン」と呼ばれるアミノ酸です。タウリンは血液中の総コレステロールを抑制し、疲労回復にも効果があります。便秘や冷え性に良い「キチン」も含まれているので、尾まで食べると良いですよ。



太鼓寿し 安藤 猛さん

レシピ紹介者

来島の活魚とワタリガニ、シャコ、アナゴ、エビなどの地元食材を中心に料理を提供しています。今回手に入ったエビジャコが少し大きめだったので、湯葉春巻にしましたが、エビジャコは、かき揚げや素揚げにしてもおいしいです。ぜひお試しください。

エビジャコとは標準和名の呼び名で、成長しても体長5センチに満たない程度の小型のエビです。西条では種類ごとに仕分けされていないアカエビ、サルエビなど、小型のエビ類を指します。

日本沿岸の水深50メートル以下の浅い海域に広く分布し、特に内湾域に多く生息しています。主に底引き網漁によつて捕獲されます。

新鮮なものは、むきエビとしてばら寿司の具に利用されるほか、乾燥させた干しエビ、甘露煮や佃煮などの調味加工品やかき揚げなどの惣菜に利用されています。



「その他のえび類」漁獲量
愛媛県：1,902 t
西条市：182 t (県内第4位)
参考：平成18年愛媛農林水産統計年報

「立て干し網」や「魚まつり」などのイベントの際、漁業協同組合の女性部の皆さんがエビジャコを利用したばら寿司やかき揚げなどを販売しています。機会があれば一度味わってみてください。

食育ワンポイントチェック

伝統食材に目を向けよう!

瀬戸内海でとれたエビジャコは、ばら寿司やかき揚げの具材として用いられます。昔は、ばら寿司といえば家庭の行事ごとには欠かせないものでした。しかし、食生活が変化し、最近は惣菜や調理済の食品を利用することが多く、その地域でとれた食材を利用し、料理を食べる機会が減っています。

将来を担う子どもたちが地元でとれる魚介類や野菜に愛着がわくよう、親が子に地元の食材(伝統食材)を教えていくことが大切です。

そのためには、地域のお年寄りから郷土料理を学んだり、地元でとれる魚や野菜などの食材を毎日の食卓に取り入れたいと思います。

