



今月のレシピ

炊きシャコ

素材・分量（4人分）

シャコ	500g (15匹程度)	水	600cc
酒	200cc	濃口しょうゆ	100cc
みりん	150cc		

栄養価（1人分当たり）

エネルギー	74kcal	タンパク質	11.5g
脂肪	1.0g	カルシウム	49mg

作り方

- ① 水、酒、濃口しょうゆ、みりんを鍋に入れ沸騰させる。
- ② ①にシャコを入れ、落とし蓋をして強火で煮る。
- ③ 沸騰したら弱火にして5～10分煮込んで完成。

【POINT】

- 生きたシャコを低い温度から煮る調理法が一番おいしいのですが、ご家庭で簡単にできるレシピを提案しています。
- オカ（岸に近いところ）で採れるシャコが身が詰まっておいしいので、魚屋さんで聞いてみてください。

栄養士チェック

シャコはエビやカニに比べると市場評価は劣りますが、ビタミンA・B1・B2・B12などはエビやカニよりも多く含まれています。高血圧を予防するカリウムやコレステロールの増加を抑えるタウリン、貧血に効果のあるビタミンB12を豊富に含んでおり、血液を正常に保つ働きが期待できます。



寿司割烹 あかだま
柳田哲宏さん

レシピ紹介者

創業より75年のれんを引き継ぎ、お客様には地物の食材を使った料理を安くおいしく食べていただけるよう頑張ってきました。今回は炊きましたが、塩茹でしてから殻をむいて身だけにすると、酢物、てんぷら、バター炒めなどいろいろな料理ができますよ。

ふるさと産品通信

今月の食材

シャコ (蝦蛄)

シャコは北海道以南の日本各地の内湾に生息しています。東京湾や伊勢湾、瀬戸内海が名産地で、特に東京湾のシャコは江戸前の寿司ネタとして有名です。

名前の由来は、青みを帯びたうす茶色の殻をゆでると、シャクナゲの花に似た紫褐色に変わることからきています。大きさは最大約20センチで、比較的浅い海底の泥の中にU字型の巣穴を掘って生活し、夜間にカマキリの鎌のようなハサミ（第二顎脚）でエビ類や二枚貝、小魚を捕らえます。このハサミの身肉は「シャコの爪」として珍重



漁獲量 27t (県内第3位)
(参考：平成17年度農林水産統計年報)

されています。

晩秋から冬にかけて身がよく詰まり、また春から初夏にはメスが卵を抱え、独特の硬さと甘みは絶品です。西条では漁獲量のほとんどが小型底びき網漁により捕獲されています。

食育

ワンポイントチェック

健康的な食生活は、身近な環境に目を向けることから！

豊かな自然に恵まれている瀬戸内海。大小さまざまな島による美しい景観を見せてくれています。地元でとれる水産物は新鮮で安心感があり、これらを食べることは地域の漁業や伝統的な食文化を守ることに繋がっていきます。

ところが、よく見ると海はごみで汚れています。豊かな自然環境を守り、地元でとれる水産物をおいしくいただくために、一人ひとりが身近な環境について関心をもち、できるだけごみの出ない生活を心がけ、ごみを出すときは分別収集などのルールを守ることが大切です。

地域でとれる豊かな食材を守り、健康的な食生活を送りましょう。

次回の食材は **ホウレンソウ** です。 問合せ：市庁舎本館産業振興課 ふるさと産品係 TEL0897-52-1490