

なめがたきを食べよう

川えび

vol 18

夏の暑い一日、道の駅たまつくりで行われた「夏の漁師市」にお邪魔して、霞ヶ浦と北浦の名物「川えび」についてお話を伺いました。

「霞ヶ浦と北浦で獲れる川えびは、テナガエビという種類で、『小えび』とか『ざざえび』と呼ばれています。

川えびは1年を通じて漁ができませんが、9月から10月いっぱい漁の最盛期です。この最盛期には、1隻で400kgから500kgくらいの漁獲があります。



小さいけれどカルシウム満点の干しえび

す。

川えびは、霞ヶ浦と北浦の水産物として知名度が高く、佃煮にしても、干しえびにしても安定した売れ筋です」と漁業組合の海老澤武美さんが話してくださいました。

震災後は、少なからず風評被害があったそうです。しかし、今ではそれを取り越え、漁業組合は力強く立ち上がって、水産物の安心・安全をPRしているとのこと。漁師市の賑わいからも、



おいしい川えび料理を教えてくださいました 皆藤 勝さん



漁協の海老澤 武美さん・村上 政衛さん・坂本 瑞夫さんにお話を伺いました



活気を感じることができました。漁師市に出店していた羽生地区の皆様から、おすすめの川えび料理を教えてくださいました。

「まずは、釜揚げしたものをそのまま食べてもらいたいですね。素材そのものの味を味わってほしいです。また、川えびと紅しょうが、大葉をかき揚げにして冷たいおそばやうどんと一緒にどうぞ。このかき揚げの材料が余ったら、甘辛く煮付けて味を染み込ませ、ご飯のおかずにして食べるのが最高です」

殊に暑かった今年の夏、疲れた体に、カルシウムとミネラルたっぷりの川えびで力をつけてみてはいかがでしょうか。

おいしく食べよう！チャレンジクッキング

川えびは、カルシウムやミネラルが豊富です！



手造りえびかき揚げ

○材料（2人分）

- ・川えび 24g
- ・にんじん 20g
- ・たまねぎ 50g
- ・しゅんぎく 10g
- ・天ぷら粉 36g
- ・大豆油 12g

○作り方

- ①にんじんはせん切り、たまねぎは薄切りにする。しゅんぎくは2cmに切る。
- ②天ぷら粉を水で溶き、すべての材料を入れて混ぜる。
- ③形を整えて、油で揚げる。

【1人分栄養量】エネルギー 143kcal たんぱく質 3.9g 脂質 6.4g 食塩相当量 0.1g