

<毎日の定番メニューもヘルシーに！>

ご飯にしらすとゴマや野沢菜・大根葉を加えておにぎりや手巻寿司、ネギやピーマン、しらすをご飯と共に炒めて味付は醤油少々、溶き玉子を合わせて仕上げるしらす炒飯、お好みの野菜としらすを合わせて塩味で仕上げるしらす焼蕎麦、カレーにしらす半パックをドカッとのせるシーフードしらすカレー.etc、ご家庭の毎日の定番メニューもしらすをたっぷり入れれば、カルシウムたっぷりのヘルシーメニューに早変わり！

<アレンジメニュー>

しらすチャンプルー 一押し！

お好みの野菜を炒めて皿に盛る。溶き玉子にたっぷりの釜揚げしらすを入れてフライパンで温め、ふんわり半熟の状態野菜炒めにのせる。しらすの味が調味料になるので、味付けは薄味でOK！



冷やし茶漬 一押し！

冷たいご飯に大根葉や野沢菜の浅漬やみょうがを刻んでのせ、天日干しか釜揚げしらすをたっぷりのせる。しらすの味が活きるの、味付けは不要。お好みで梅干やゴマを加え冷たい番茶をかければ、暑い夏にピッタリ！冷やし茶漬。冬は熱い番茶で！



しらすサンドイッチ たっぴりの釜揚げ

しらすとゆで卵を細かくしてマヨネーズで和え、食パンに挟んで完成！トースターで焼いてパンに焦げ目を付けても美味。たっぴりしらすの玉子焼き 溶玉子に麵つゆ、砂糖、塩少々を入れ、たっぴりの釜揚げしらすと万能ネギを加える。フライパンに油をしきダシ巻卵を作る要領で！

しらすと水茄子のカルパッチョ 水茄子は薄くスライスして皿に並べる。刻みニンニクを加えたオリーブオイルに、たっぴりの天日干ししらすを加え香ばしさが出るまで温め、皿に並べた水茄子にジャッとかける。味付けは塩少々でOK！

ジャコ奴 釜揚げしらす(チリメンでもOK)をゴマ油で香ばしくなるまで加熱し、刻みネギとカツオ節をのせた豆腐に、ジュッとかけます。

ピリ辛しらす奴 冷奴にキュウリ、釜揚げしらすをのせ、食べるラー油をかける。

しらす入揚げ豆腐

豆腐を潰し、片栗粉、釜揚げしらす・人参・インゲン・ヒジキ等を混ぜ油で揚げる。

しらすピザ 生地チーズをしき、しらすとスライスしたネギやピーマンをのせて焼き、刻み海苔をのせる。食パンやマフィンでピザ風しらすトーストでも美味。

しらすガーリックトースト フランスパンを2cm厚に切りバターを塗る。しらすをのせ、ガーリックパウダー、バジルやパセリを振りかけ、トースターで焼く。

しらす明太子 釜揚げしらすとほぐした明太子、浅葱を和えレモンを絞る。酒受に！

チリメン

チリメンジャコ飯 チリメンと短冊に切った油揚げ、インゲン、こんにゃく等を加え、酒・醤油少々で味付してご飯を炊く。ゴマやわけぎを刻んでのせて頂きます。

しらす飯 酢飯にチリメン(佃煮でもOK!)、大葉やミョウガを刻み、混ぜます。

しらす稲荷 油揚げを甘辛く煮て、真ん中を切って袋状に。酢飯に白ゴマ、チリメン(天日干でもOK)人参やインゲン等お好みの野菜を刻んで混ぜ、揚げに詰める。

しらすサラダ 一押し！

トマト・レタス等、お好みの野菜を盛合わせ、オリーブオイルで和えたチリメンが釜揚げしらすをのせ、酢・レモン汁・醤油少々でドレッシングで頂きます。



チリメントマト

炒ったチリメンをスライスした冷やしトマトにのせてドレッシングをかける。

豊いわし

豊いわしは火で炙るのが普通ですが、オーブントースターを用いてもOK！或いはフライパンにゴマ油をひいて軽く炒め、マヨネーズや醤油を付けて頂きましょう。

豊いわしのお吸い物 一押し！

豊いわしを1/4に割ってお椀に入れ、刻みネギやミョウガ、おふを入れ、醤油少々、熱湯を注げば完成！豊いわしからもダシが出て、上品な味わいを楽しめます。



しらす酒 豊いわしを炙って熱燗に入れる。鯖酒と同様しらすの風味を楽しめます。



かながわブランド「湘南しらす」の情報は・

湘南しらす 情報局 <http://sea.ap.teacup.com/sirasu/>

