

シラウオ



シラウオは、5センチ程度の白透明な魚で、県内では小川原湖での漁獲が有名ですが、春に奥入瀬川の下流域に産卵群が群れをなしてきます。食するには鮮度が重要なので早めの調理をおすすめします。

調理前には、流水で軽く洗ってザルに移し、水切りした上で使うとよいとされています。

料理は天ぷら、卵とじ、吸い物などで、首都圏の料亭などでは高級食材として扱われています。

シラウオを選別する様子



食卓を高級に 卵とじ (4人前)



《材料》

シラウオ	160 g
卵	3 個
醤油	適量
酒	適量
みりん	適量
塩	1つまみ
水	300cc 程度
三つ葉	1/4 束

《作り方》

- ①鍋に水、醤油、酒、みりん、塩を入れ火にかけ味を整える。
- ②沸騰したらシラウオを入れ、さつとゆがく。
- ③その後、溶いた卵をまわし入れ、椀に盛り付ける。
- ④切った三つ葉を散らして完成。

《Point》

- ・薄味にすることでシラウオの風味が生かされます。

贅沢な一品 かき揚げ (4人前)



《材料》

シラウオ	200 g
玉ねぎ	1/4 個
ニンジン	1/4 本
小麦粉	1 カップ
卵	1 個
水	100cc 程度
揚げ油	適量

《作り方》

- ①シラウオを水洗いして水切りし、玉ねぎは薄切り、ニンジンは細切りにする。
- ②ボウルに水、卵、小麦粉を入れて混ぜ合わせ、①を入れて合わせる。
- ③170℃の油でタネを小分けにして1～2分揚げる。
- ④軽く塩を振って完成。

《Point》

- ・お好みでパセリとレモンを添え、青のりをふりかける。

シラウオ おすすめレシピ

百石町漁業協同組合 監修
平成28年4月 作成



「シラウオ」は4月から5月までの短期間、おいらせ町の海で獲られています。このたび百石町漁協ではおすすめレシピを作成しました。各ご家庭での調理の参考にしていただけたらと思います。このレシピをもとに、おいらせの春の味覚「シラウオ」をおいしく召し上がっていただければ幸いです。