

いばらきの海の幸  
おいしく食べciao!

シラス  
調理時間：約3分

## 超簡単シラス丼



ここが👍

何もない時の超簡単一品。

### 材 料（1人前）

シラス（しらす干し）	適量		生姜	適量
海苔	1／4枚		ごはん	適量
醤油	適量			
		好みで	大葉・三つ葉	適量
			イクラなど	適量

1. 市販のシラスと生姜を用意します。



2. ご飯を盛り、刻み海苔をかけます。



3. シラスとおろし生姜を乗せて完成。  
お好みの量の醤油をかけていただきます。



☆ ワンポイントアドバイス

- ① 刻み海苔が長いと海苔がくっつき食べづらいので、短く切ると食べやすくなります。

左側：通常の刻み海苔

右側：短い刻み海苔



- ② カットした大葉，三つ葉を乗せても美味しい。イクラ，タラコ等好みのトッピングを加えても。(写真は，タラコ)  
冷凍しておけば，いつでも手軽に作れます。



【ひとくちメモ】

しらす船びき網漁業

茨城県のシラスの水揚げ量は関東以北で一番。

シラスは、4.9トンの小型漁船で魚群を網で取り囲んで漁獲する「しらす船曳網漁業」で漁獲されます。網を巻いてから10分程度で船上に取り上げ、まだピチピチ生きているシラスを砕氷で急冷します。市場では「陸まわり」と言う、船首の奥さんなど女性陣が共同で漁獲物を並べ、素早く競りにかけられ、加工場へと運ばれていきます。

