

やぶ新さんへ見学に行って学んだ事！



私たちはこの1年間の総合でシラスのことを調べました！そしてシラスの事を、もっと知るためにやぶ新さんに見学に行くことになりました！1の写真では船のそこにとれたシラスを置いておくスペースがあり、とても漁がしやすいです！2の写真では船からあがってきたシラスに上から氷をかぶせて新鮮なままお客様にとどけるようにしています！生シラスはすごく新鮮で美味しかったです！3ではとれたてのシラスをゆでています！ゆでる時間は2分で底からかき上げてゆでるそうです！4の写真ではゆでたてのシラスをさましているところです！5の写真ではシラスに混ざってる小さなフグなどをとっています！このときにお客さんに楽しんでもらえるよう小さなイカやたこは残すよう！とっていました！生シラスとは違うくてふわふわで美味しかったです！やぶ新さんはしらすを知ってもらいたい気持ちが強いんだなと思いました！



しらす出荷先



沖縄から北海道まで全国郵送
関東や関西に出荷されている

和歌山県は、2017年度、白浜空港から、羽田空港に、県産の鮮魚を空輸し、いち早く首都圏に出荷できる仕組みを構築する。

美浜の財分水産で原材料から製品出荷までしている。

大阪近代水産研究所

にも郵送

和歌山県のどんな場所でしらがとれるのか ～漁港～

雑賀崎漁港

所在地
和歌山市雑賀崎

和歌浦漁港

所在地
和歌山市和歌浦

戸坂漁港

所在地
海南市下津町

阿尾漁港

所在地
日高町

田村漁港

所在地
湯浅町

瀬戸漁港

所在地
白浜町

塩谷漁港

所在地
御坊市塩谷

串本漁港

所在地
串本町

周参見漁港

所在地
すさみ町

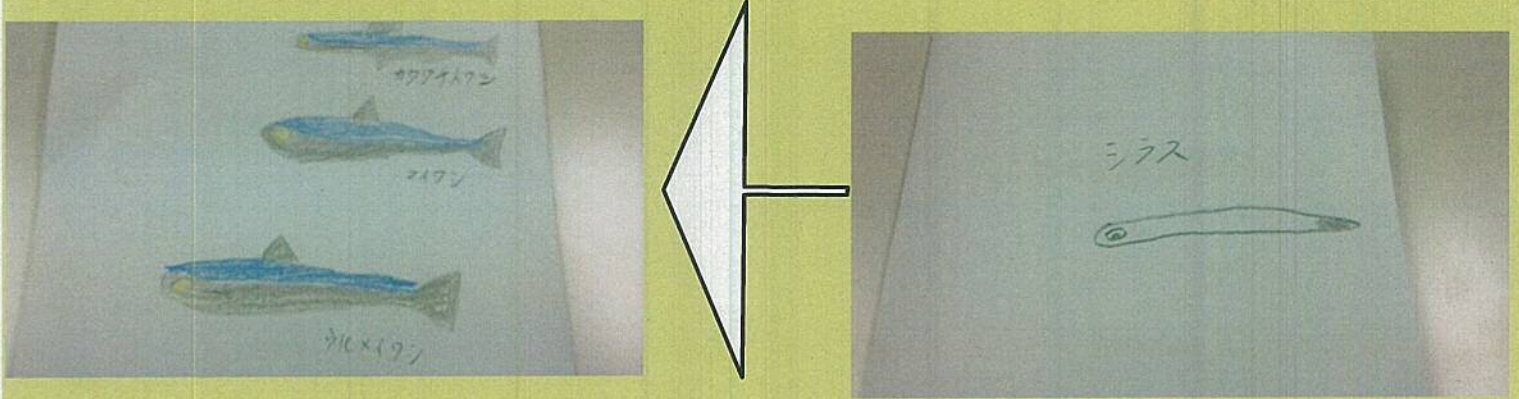
勝浦漁港

所在地
那智勝浦町

No.1 は...

有田箕島漁港！！！！

しらす種類



シラスは、親のいわしで、種類が変化します。

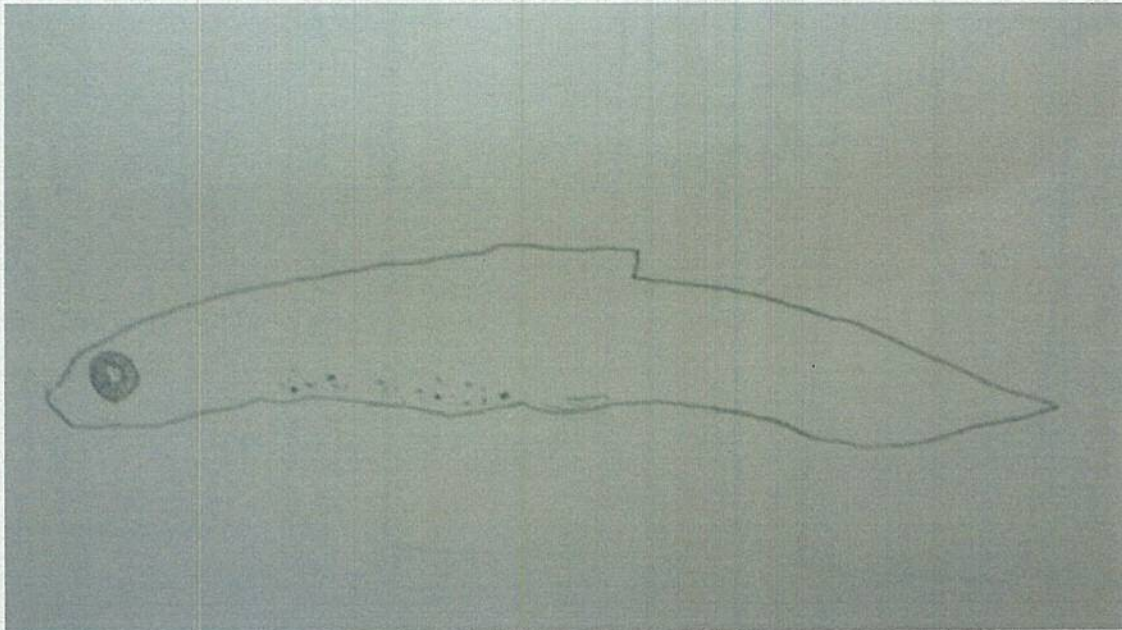
親のいわしは、マイワシ、カタクチイワシ、ウルメイワシの三種類です。

シラスウナギは、シラスとついていますが、ウナギの一種でシラスでは、ありません。

マイワシ、カタクチイワシ、ウルメイワシと変わると、見た目は、誤差がありますが、味に大した変化は、ありません。

シラスは、頭の形が丸く、下あごが、上あごよりも、後ろにあり、背びれ後縁としりびれ後縁が接近しています。

しらすの成分

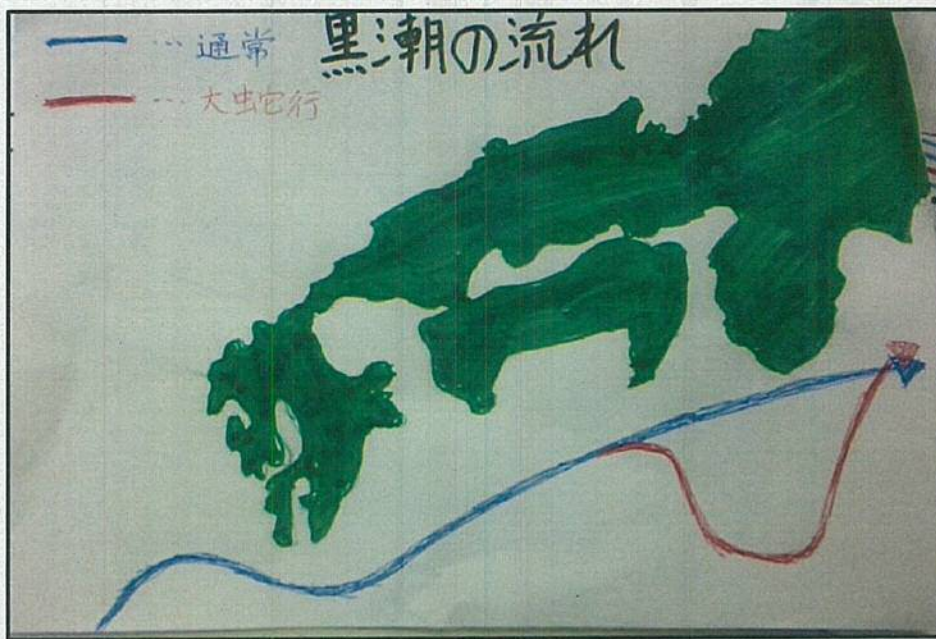


下手な絵で
すいません
...

しらすの主な成分

- ・**ビタミンB12**・・・神経の修復をする。
 - ・**セレン(セレンウム)**・・・脳血栓や心筋梗塞を防ぐ。
 - ・**ビタミンD**・・・カルシウムの吸収を助ける。
 - ・**カルシウム**・・・歯や骨を作る。
- この他にも、色々な成分があります。

黒潮大蛇行



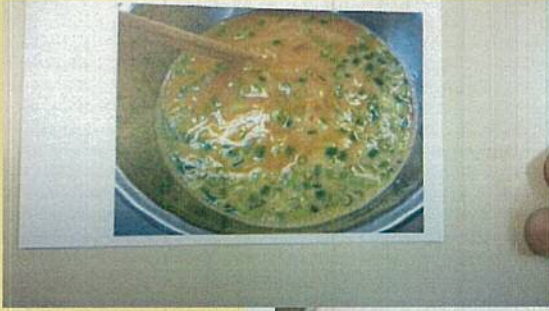
しらすが今不漁です。

しらすが獲れない理由は黒潮にあります。
なぜならしらすは、黒潮にのって紀伊水道付近にやってきます。しかし黒潮が12年ぶりに大蛇行を起こしてしまい、しらすが獲れなくなっていました。

太平洋に「冷水渦」が発生し、黒潮大蛇行！
温暖な気候をもたらす黒潮に今、異変が起きています。太平洋の日本列島沿いに北上している黒潮が12年ぶりに東海沖で大蛇行。

大蛇行の原因は東海沖にできた大きな「冷水渦」、この渦を避けるように南に大きく蛇行しているのです。

しらすの卵焼き



ちゃんと混ぜると美味くなるよ！

表面をしっかりと焼こう！



ネギとしらすを均等に入れよう！

とても美味しくできるよ！

(材料)

卵…10こ

しらす…大さじ10杯

●ねぎ…大さじ5杯

●かつおだし…大さじ5杯

●砂糖、塩…ひとつまみ

醤油…10滴

サラダ油…適量

(調理方法)

①卵を割り混ぜしらす・ネギ・●の物をいれる。

②フライパンに薄くサラダ油をしき、①の三分の一をいれる。

③最後に型を、整えるように表面をしっかりと焼く。

調理時間 15分

ポイント 両面をしっかりと焼く

鯖としらすとワカメのおにぎり



材料・・・（1膳分）

しらす・・・小さじ3杯

鯖フレーク・・・小さじ1杯

乾燥わかめ・・・適量

お米・・・お茶碗1杯

1

ボールにお米を入れ、
わかめ、鯖、しらす、を
入れます！！



2

しっかり混ぜる！！

3

均等に分けて握る！！
！



ポイント

鯖と乾燥ワカメを少なめ
にする！！ご飯を固め
に炊く！！

有功東小学校

簡単しらすお茶漬け！

1



2



3



～材料～ (1人前)

ご飯・・・お茶碗1杯

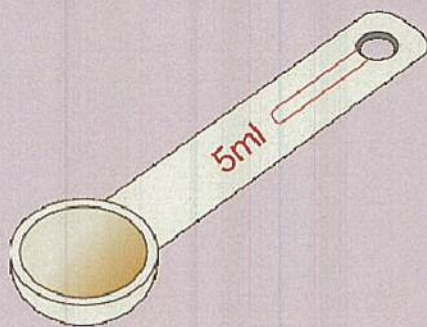
海苔・・・好み

しらす・・・大さじ1

味の素・・・小さじ1

醤油・・・大さじ

緑茶



調理の手順～

(1)ご飯をお茶碗に！

(2)海苔を手でビリビリしてのせる！

(3)しらすをのせて、醤油を回しかけ、味の素を入れる！

(4)緑茶をかける

！しらすお茶漬けのコツ！



～作り方のコツ～

(1) ご飯は炊きたてを！ ➡ **大事**



(2) 海苔・しらすは多めに！

POINT

海苔はご飯を覆うように！
しらすは真ん中に！

(3) しらすの出汁を出すように緑茶をかける！

(4) お好みでネギ・鰹節をかける！

しらすお茶漬け



～良いところ～
簡単にできる！

すぐに食べておいしい！

小腹が空いたときにどうぞ！

小さい子でも食べられる！

しらすはカルシウムが豊富！

有功東

しらす炒飯 レシピ紹介



5分程度で簡単にできます。



〈材料〉〈一人分〉
しらす・・・大さじ3
ご飯・・・180g
卵・・・1個
刻みネギ・・・大さじ3
ごま油・・・大さじ1
醤油・・・大さじ1

- 〈1〉ごま油を熱したフライパンに卵を投入し手早くかき混ぜる。
- 〈2〉温かいご飯としらすを加えて炒める。
- 〈3〉醤油を加えて全体になじませる。
- 〈4〉ネギを加えて混ぜれば出来上がり。

ポイント

卵が固まる前に早めにご飯を入れてまぜよう。

和歌山チャーハン

一材料一	【1人分】
ご飯	1合
紀ノ川づけ	3cm
大葉	4枚
しらす干し	30g
長ネギ	半分
ごま油	小さじ1杯・小さじ半
普通の油	小さじ半
塩コショウ	少々
醤油	小さじ一杯

紀ノ川漬けは、多い方がおいしいですよ(^^♪



1、紀ノ川づけを好きな大きさに角切り。長ネギはみじん切り。大葉は、千切り。



2、ごま油小さじ一杯と、普通の油を熱したホットプレートでしらすを炒めます。

3、紀ノ川づけと、長ネギを加えて炒め合わせます。



4、ご飯を加えて醤油を回し入れ塩、コショウで味を調えて炒め合わせます。



5、大葉を散らし加えごま油小さじ半入れて混ぜ合わせたら出来上がり(^^♪

有功東小学校

シラスピザトースト



材料

(1人分)

- ・食パン 1枚
- ・シラス 15g
- ・玉ねぎ適量
- ・チーズ適量
- ・オリーブ
オイル適量
- ・梅 1個
- ・ドライバジル
適量

調理方法 15分

- ①ボールに梅干しとオリーブオイルを入れ、混ぜて、梅ジャムを作ります。種は取り除きます。
- ②これを食パンにまんべんなく塗ります。
- ③その上に切った玉ねぎ・シラス・チーズをのせます。
- ④そして、トースターで5分ほど焼きます。
- ⑤焼きあがったら、ドライバジルを振りかけます。

準備物

- ・バターナイフ
- ・包丁
- ・まな板
- ・トースター

完成



しらす天とじ丼をつくろう！



ネギじゃなくても
玉ねぎだと
甘くておいしいよ！



- (材料4人分)
- 玉ねぎ(長ねぎ)1個・しらす干し100g・天かす50g・卵5個・水300g・鶏がらスープの素(和風スープ)小さじ1
- 杯・酒大さじ2杯・みりん大さじ4杯・醤油大さじ2、5杯・ご飯4人分
- (準備物)
- 鍋・大さじ小さじのスプーン・お茶碗4人分・お皿・おたま・包丁
- (料理の手順)
- 玉ねぎを斜め切りにする。
- 卵を溶いておく。
- 鍋に水・鶏がらスープ・卵・酒・みりん・醤油を入れ、熱する。
- 沸騰してきたら、しらすと天かすを入れる。
- そして卵を半量入れる。
- 卵が少しずつ固まってきたら残っている卵をいれる。
- 全体的に固まってきたら盛り付けする。
- ! ポイント !
- 卵が半熟になった時に2回目の卵を入れて2回目の時も卵が半熟になってから
- お皿に盛りつけるのがポイントです！
- 玉ねぎにするならしっかり火をとうしてください！あとは和風スープより鶏がらスープのほうがオススメです！

簡単に作れるので
朝や忙しい時に
お勧めです！

!! ぜひ作ってみてください!!

有功東小学校6年光組天とじグループ