

今月のテーマは **しばえび(芝海老)** です !!

しばえびはクルマエビ科ヨシエビ属です。名前の由来はかつて東京都港区の芝周辺で盛んに獲れたことから、その地名の「芝」から付けられました。比較的安い物であったため、東京ならではの伝統的な料理である江戸前天ぷらや握り寿司など、様々に利用されてきました。しかし現在では東京周辺ではほとんど獲れなくなってきており、主な産地は九州の有明海周辺となっています。旬は10月～3月頃です。

しばえびの栄養

しばえびには、**高タンパク質**、**カルシウム**、**マグネシウム**、**タウリン**などが含まれており、低脂質なのが特徴です。えびの甲羅に含まれ、茹でると赤くなる成分である**アスタキサンチン**は強い抗酸化力で発がんを抑制します。また血液をサラサラにすると言われ、高血圧などの生活習慣病の予防にもなります。アミノ酸の一種である**タウリン**には、血液中のコレステロールを抑制する効果が期待できます。小型で丸ごと食べることができるので、カルシウムやマグネシウム、タンパク質などを多く摂取することができ、骨を丈夫にし、イライラの解消などに効果があるとされています。

選び方のポイント

- 頭が黒ずんでいるものは避けましょう。
- 頭と胴がしっかりついているもの、身に弾力があるものが良いでしょう。



調理のポイント

- 一般的に背ワタが黒いのは天然もの、ピンク色をしているのは養殖ものが多いようです。この背ワタはえびの腸で、汚物や砂が残っていることが多いので、なるべく取り除くようにしましょう。

おいしいごはん!

えびのごまみそ炒め

材料(2人分) :

えび…12尾 ピーマン…2個 エリンギ…100g(1パック)

【調味料】水…大さじ1/2 みそ…大さじ1と1/2 酒…大さじ1/2

砂糖…大さじ1/2 しょうゆ…少々 だしの素…少々

すりおろしにんにく…少々 白いりごま…大さじ1

サラダ油…適量

- ① えびは殻をむき、背ワタを取り除く(おこのみで尾が付いたままでも可)。ピーマンとエリンギは食べやすい大きさの太めの繊維切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、えびを炒める。えびの色が変わってきたら、ピーマンとエリンギを加えてさらに炒める。
- ③ ピーマンがしんなりしてきたら【調味料】を加え、さっと炒める。
- ④ 器に盛り付けて、出来上がり!



みそとごまの香ばしい風味が美味しい一品です。しばえびに限らず、他のえびでも美味しく仕上がります。

えび 豆知識

えびは老人のように背が曲がりヒゲが長いことから、長寿を象徴する縁起ものとされ、「海老」の字の由来にもなっています。赤い色や味のおさもあり、昔からおめでたい席に欠かせない材料です。