



ほんものを たべよう **B**

Alter Weekly Order Catalogue

2021.10月4週号

提出日	10/火	水	木	金
	12	13	14	15
配達日	10/火	水	木	金
	19	20	21	22
翌々週分配達日	10/火	水	木	金
	26	27	28	29

オルターの提案

本場に安全な食べものを手渡すために

- 「だれが・どこで・どのようにつくったか」の情報を日本一公開します。
- 「国産」「無農薬」にこだわり、日本の伝統食を守ります。
- 原料段階・飼育段階からポストハーベスト農薬、遺伝子組み換え、放射能汚染、トランス脂肪酸、食品添加物などを徹底的に追放します。
- プラスチック容器・レトルト食品を追放します。

魚介類

子どもに食べさせたい 駿河湾の桜えび

糖鎖・カルシウムが豊富

(有)かくまつ岩松商店 / (株)かもめ屋

文責 西川 榮郎(安全な食べものネットワーク オルター 代表)



かくまつ岩松商店・代表取締役の岩辺 博行さん

漁獲量が安定し、久しぶりの安さ!!

桜えびは、世界で駿河湾と台湾にしか生息していない世界の奇魚です。

ここ数年その漁獲量が低迷し、高値となっていました。今春その漁獲が回復し、久しぶりのうれしい値下げです。

桜えびについてはオルターカタログ2007年11月1週号で詳しく解説しています。

子どもの成長におすすめ

桜えびには他のエビ・カニなどの甲殻類と同じく糖鎖、とくにN-アセチルグルコサミンが豊富です。

糖鎖についてはオルターカタログ2021年11月3週号で解説します。

N-アセチルグルコサミンはその重要な糖鎖栄養素8種類のうち、不足しやすい成分です。その不足は脳の不調、免疫、アレルギーなど生命活動に大きな影響を与えるものです。大型のエビ・カニの殻にもありますが、それは硬くて食べられません。桜えびのように殻ごと食べられる小えびは

N-アセチルグルコサミンの絶好の栄養源です。

桜えびはカルシウムも豊富です。カルシウムも糖鎖も子どもの成長には欠かせません。

無添加、無着色

(有)かくまつ岩松商店、岩辺 博行さんは、桜えびの生産に着色料など一切の化学薬品を使用していません。一般の業者は生の段階で着色液にくぐらせています。鮮度が落ちてお腹が茶色く変色したえびでも鮮やかな赤色に変身し、消費者をごまかせるのです。

食べ方

野菜と合わせて「かき揚げ」で食べるのが地元の料理方法です。

●生桜えび

一番おいしいのですが、解凍したらその日のうちに食べないと鮮度が落ちてしまいます。解凍は



袋ごと流水解凍。解凍したらそのまま、レモン、ポン酢、わさび醤油などで。

●釜揚げ桜えび

天塩でゆでてある分、解凍後、生桜えびよりも鮮度落ちにくい。常温で自然解凍。または冷蔵庫の中で自然解凍してください。凍ったままポロンと取れますので、必要な分だけ取って解凍してください。解凍後は冷蔵庫内で2～3日以内にお召上がりください。そのまま酒の肴、ちらし寿司、茶碗蒸し、ギョウザ、しゅうまい、サラダに。

●天日干し桜えび

臭いが移るので密封して冷蔵庫へ。長期保存は冷凍で。いつでも手軽に使えます。そのままでも、醤油、マヨネーズをつけても。そば、うどん、焼きそば、チャーハンに。



調理例：桜えび釜飯



桜えびの天日干し作業の様子。昔ながらの天日干しにこだわり、伝統の製法を取り続けています



市販のえびの問題点

大型のえびのことはカタログ1998年3月3週と2001年6月1週を参照してください。

お好み焼きやせんべいなどに使われる小えびは、ベトナムなど海外から入荷してくるものがほとんどです。当然、酸化防止剤などの使用が避けられません。これら小えびの着色は国内で行っています。解

凍した小えびを着色液にくぐらせて干しており、鮮やかな真っ赤な色になります。富士川の河口でもそういう着色小えびの天日干しが年中行われています。漁期からはずれた時期には当然のこととして干すべき桜えびはないのですから。

駿河湾産の桜えびに安い台湾産を混ぜていることもあります。同じサクラエビ科でよく似ていますので、わかっている人でないとなかなか見分けられません。台湾産は近年技術が進歩しているとはいえ、鮮度などに問題があり味が落ちるものです。

