


No.	料理名	揚げえび豆											
	(材料 1人分)		A { <table border="0"> <tr> <td>濃口しょうゆ</td> <td>1.8g</td> </tr> <tr> <td>三温糖</td> <td>2g</td> </tr> <tr> <td>本みりん</td> <td>0.7g</td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>1.6g</td> </tr> <tr> <td>いりごま</td> <td>0.8g</td> </tr> </table>	濃口しょうゆ	1.8g	三温糖	2g	本みりん	0.7g	水	1.6g	いりごま	0.8g
	濃口しょうゆ	1.8g											
三温糖	2g												
本みりん	0.7g												
水	1.6g												
いりごま	0.8g												
<table border="0"> <tr> <td>スジエビ</td> <td>9g</td> </tr> <tr> <td>でんぷん</td> <td>2g</td> </tr> <tr> <td>水煮大豆</td> <td>15g</td> </tr> <tr> <td>でんぷん</td> <td>3g</td> </tr> <tr> <td>揚げ用油</td> <td>適量</td> </tr> </table>	スジエビ	9g	でんぷん	2g	水煮大豆	15g	でんぷん	3g	揚げ用油	適量			
スジエビ	9g												
でんぷん	2g												
水煮大豆	15g												
でんぷん	3g												
揚げ用油	適量												
(作り方) スジエビと水煮大豆は水で洗ったあと、でんぷんをつけて油で揚げる。 Aの調味料を火にかけてタレを作る。 に といりごまをからめる。													

[栄養価 エネルギー：89kcal 蛋白質：3.7g 脂質：4.5g]

琵琶湖の魚介類 スジエビ



写真提供：琵琶湖博物館

《特徴》

スジエビは、日本各地の川や湖で見られる小型のエビです。琵琶湖では水草の生える浅いところに、広く生息しています。

春から夏にかけては産卵のために水深10m以内に生息しますが、冬になるとより深いところへ移動します。体長は5～6cmほどで、メスはオスよりも大きくなります。

春から夏はえびたつべ漁、冬は沖曳網漁でとられています。

《栄養・料理》

スジエビは、成長期に必要なカルシウムが琵琶湖の魚介類の中でも多く含まれています。

血液をサラサラにするEPAの比率も琵琶湖の他の魚介類よりも高い食材です。えび豆や佃煮のほか、かき揚げなどの揚げものや炒め物などにしてもおいしくいただくことができます。