

しらすは、ウルメイワシ、カタクチイワシやマイワシなどの稚魚。からだ透明や白色なことから「白子(しらす)」と呼ばれるようになったと言われています。一般的に体長が2~3cm程度が「しらす」、5cm以上は「いわし」とされます。



薬剤師のコラムは、今月お休みさせていただきます。楽しみにして下さったみなさん、大変申し訳ありません。

近々再開予定です。またよろしくお願いします。



### しらすの栄養

歯や骨を健やかに保つカルシウム、動脈硬化の予防に働くDHA、EPA、貧血予防のビタミンB12、筋肉の収縮に働くマグネシウム、皮膚の張りや弾力を与え血管の柔軟・伸縮性を保つエラスチンと様々な栄養を含みます。

### しらす干しやちりめんじゃこの違い

どちらもイワシの稚魚から作ります。違いは、“乾燥度”です。

【水分量】

釜揚げしらす > しらす干し > ちりめんじゃこ



4色ある場合は、四季を表しているとされます。白色は冬、緑色は春、赤色は夏、黄色は秋。



### 今月のレシピ

#### しらすのサラダ



【1人分】  
エネルギー 80kcal  
食塩 1.0g

#### じゃがいものしらすピザ



【1人分】  
エネルギー 153kcal  
食塩 0.9g

\*作り方は裏面をご覧ください\*

### 春の行事 -色に込められた願い-

ひなあられ、菱餅、花見団子など春の行事での食べ物には、白色、緑色、赤色(桃色)の3色で作られているものがいくつかみられます。

白色は残り雪、緑色は雪解け後の芽吹き、赤色は桃の花をそれぞれ表現しているといわれ、「自然の力を得て1年間健やかに過ごせるように」という願いを込められているとされます。また、紅白は清浄して運気を上げる色、それに邪気を払うとされる緑色を組み合わせたという説もあります。



## しらすのサラダ

【材料】 2人分

レタス	1/4個
水菜	1/2袋
A [ごま油	大さじ1/2杯
塩	小さじ1/3杯
しらす	40g
くるみ	4粒
かつお節(粗削り)	適量
のり	1/2枚
ミニトマト	2個

やわらかい  
“春キャベツ”で  
作るのもおすすめ

### 作り方

- ①レタスは一口大にちぎり、水菜は長さ約5cmに切る。
- ②Aを合わせ、レタスと水菜を和える。
- ③皿に②を盛り付け、しらす、くるみ、かつお節、のりをかける。
- ④ミニトマトは半分に切り、添える。

## じゃがいものしらすピザ

【材料】 2人分

じゃがいも	1個
オリーブオイル	適量
とろけるチーズ	40g
しらす	40g
小葱	適量
唐辛子(千切り)	お好みで
醤油	少々

### 作り方

- ①じゃがいもを1.5mmほどにスライスして、水にさらす。
- ②小葱をみじん切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイルを敷き、水気を切ったじゃがいもを円状に並べる。蓋をして、火が通るまで焼く。
- ④Bをのせ、再び蓋をしてチーズがとろけるまで加熱する。醤油を数滴たらす。

“新じゃが”は  
小ぶりで  
皮が薄め😊