



米
三越
きき寿し

ふわっとした甘みと
ぷりっぷりの食感を
楽しめるえびは
体に優しい食材です

海老

みんな大好きいっぴ



【ホッコクアカエビ】

別名、アマエビ。大きき13cm。主に刺身、寿司ネタだが、焼物・揚げ物にもする。ボイルのむき身はサラダにしても美味。



【クルマエビ】

大きき22cm。体を丸めると車輪のように見えることからこの名がある。望・緑・黄色共に良く、活造り、天ぷら、塩焼きなど日本料理の最高の材料とされる。



【シマエビ】

大きき15cm。えびカゴや皮引きで漁獲されるが、量は少ない。刺身、寿司ネタとして生で食す。かなり美味。



【ボタンエビ】

大きき15cm。北海のえびの王様と書われ、しっかりとした歯ごたえと最高級の甘みがある。刺身・寿司ネタとして最高食材とされる。



【白エビ】

大きき7cm。日本で漁獲が行われているのが富山湾だけ。貴重なえびとされ、富山湾の宝石と書われている。刺身・天ぷらなどで食す。

甘エビとは

赤エビ、南蛮エビ、ヌキエビとも呼ばれる、標準和名ホッコクアカエビのこと。体全体が鮮やかな赤色で、国内では生食されることが多く、甘エビと言われるように非常に甘みの強いエビで他のエビとは違った独特の食感があります。

甘エビはエビの仲間では最も水温の低いところで生活しているため成長が非常に遅く、また雄性先熟の雌雄同体で、3~5歳で雄として機能し、その後性転換して満6歳の春に産卵を行います。腹に抱えられた卵は外子と呼ばれ緑色で珍珠とされています。ボタンエビも近縁種です。

日本人はどれくらいエビを食べているの？

日本の年間消費量は、アメリカと同程度の30万トン強で世界のエビの2大消費国となっています。国民1人当たりで計算すると年間3キログラムで、なんと世界第1位！エビフライに換算すると国民1人が1年間で約70尾食べていることになります。



えびの
交わり

- ◆血中コレステロールの抑制
- ◆疲労回復、視力回復
- ◆便秘の予防

エビには、ビタミンB12が多く含まれています。脂溶性のビタミンA、E、Dも豊富です。クルマエビの腹部の肉の成分は、水分が77.2%。水分以外はほとんどがタンパク質とミネラルなので低カロリー・高タンパクの健康食品なのです。そしてエビには、必須アミノ酸が多く含まれています。中でも「タウリン」は血中コレステロールの量を抑制する作用があり「疲労回復」「視力回復」にも効果があるとされています。また、エビの殻にはキチン質という成分がたくさん含まれ、大腸ガンを引き起こすウェルシュ菌の増殖を抑えるといわれています。キチンは植物性の食物繊維と似たような作用があり、便秘を防ぎ、消化管内の有害物の排出を促します。