

春を告げる桜海老



甲殻が美しい透明な桜色をしている桜海老。体長は4～5cmの一年生で海中に生息している小さな海老です。名前は『桜海老』と名付けられていても、分類上はプランクトンに属すそうです。生息地は駿河湾が有名で、深海200mほどにいて夜になると桜海老より小さなプランクトンを求めて海面下20～50mくらいに浮上します。その時に操業するので桜海老漁は『夜曳』と呼ばれています。桜海老が発見されたのは100年ほど前のことで、漁師が網引き漁をしていた時に網が深く潜ってしまい、偶然にも大量の海老が取れたことから始まりました。

桜海老の栄養成分はとても豊富です。タウリンは、アサリ、たこなどに多く含まれていますが、桜海老にはとび切り多く含まれています、100g中に含まれるタウリンはアサリ664mg、たこ520mg、**桜海老は2,860mg**と抜群。

桜海老は殻ごと食べますから、カルシウム、マグネシウム、鉄、銅、亜鉛など細胞組織に必要な成分も豊富に含まれ、一度に沢山の栄養が摂取できます。

桜の花見をしながら、桜海老を生のまま生姜醤油で頂き海老の甘みを楽しみ、その後は、桜海老のかき揚げに塩をふってサクサクと頂きたいですね。

