

霞ヶ浦・北浦

漁獲高 全国一位!



川えび

(てながえび)

えびの旨味が際立つ美味しさ!

釜揚げで!



唐揚げで!
素揚げで!



かき揚げで!



霞ヶ浦北浦の「てながえび」

○漁獲高が日本一！

霞ヶ浦北浦では、川えび(てながえび)の子供は「ざざえび」と呼ばれ、秋に盛んに漁獲されます。茨城県は川えび(てながえび)の漁獲高が日本一です！

○料理法が多彩！

丸(殻)ごと食べられるので、調理の手間がかかりません。地元名産品の佃煮や釜揚げをはじめ、かき揚げ、炒め物、ピザ・パスタ、サラダなど、幅広い料理でお召し上がりいただけます。

○栄養が豊富！

日本食品標準成分表に掲載される他のえび類に比べ、カルシウムやEPA, DHAなどが多く含まれる栄養面で優れた食材です。

特にカルシウムについては、日本食品標準成分表に掲載される食品のうち、乳類(最多＝パルメザンチーズ1300mg/100g)を上回る量が含まれています。

種類\成分等	商業率 %	可食部100gあたりの含有値										
		エネルギー	水分	タンパク質	脂質	炭水化物	灰分	カルシウム	EPA	DHA	引用元	
		kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg		
えび類	霞ヶ浦産てながえび(生)	0	97	75.2	16.5	2.6	0.8	4.9	1580	290	150	※1
	さくらえび(ゆで)	0	91	75.6	18.2	1.5	微量	4.7	690	89	100	※2
	くるまえび(生)	55	97	76.1	21.6	0.6	微量	1.7	41	35	44	
乳類	牛乳	0	67	87.4	3.3	3.8	4.8	0.7	110	1	微量	※2
	パルメザンチーズ	0	475	15.4	44.0	30.8	1.9	7.9	1300	20	0	

- ※1) 試験依頼者：霞ヶ浦北浦水産振興協議会
 試験依頼先：一般財団法人日本食品分析センター
 試験成績書発行年月日：平成27年11月27日
 試験成績書発行番号：第15125161001-0101号
- ※2) 日本食品標準成分表2015年版(文部科学省)

☆味わいマップ(霞ヶ浦・北浦の魚が食べられる店・買える店のご紹介)

霞ヶ浦北浦水産振興協議会ホームページに掲載中！

