

釜揚げで!

漁獲量 全国一位!

カルシウム豊富

霞ヶ浦・北浦

川えび

佃煮で!

サクサク!

かき揚げで!

香ばしい

唐揚げで!

霞ヶ浦北浦の「川えび」

漁獲量が日本一！

茨城県は川えびの漁獲量が全国の7割を占め、そのほとんどが霞ヶ浦北浦で漁獲されています。特に、水揚げが多くなる秋の川えび漁では、ざざえびと呼ばれる、てながえびの子供が対象となります。

料理法が多彩！

地元の名産品である、佃煮や釜揚げなどの加工品の他、かき揚げ、パスタ、サラダなど、幅広い料理にお使いいただけます。丸(殻)ごと調理でき、そのまま食べられるため手間もかかりません。

栄養が豊富！

霞ヶ浦北浦の川えびには、日本食品標準成分表に掲載される他のえび類に比べて、カルシウム、EPA、DHAなどが多く含まれており、栄養面で優れた食材と言えます。特にカルシウムについては、パルメザンチーズ(乳類の中でカルシウムの含有値が最多)を上回る量が含まれています。

種類\成分等	廃棄率 %	可食部100gあたりの含有値										
		エネルギー kcal	水分 g	タンパク質 g	脂質 g	炭水化物 g	灰分 g	カルシウム mg	EPA mg	DHA mg	引用元	
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	
その他	牛乳	0	67	87.4	3.3	3.8	4.8	0.7	110	1	微量	
	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 科学技術・学術審議会)

☆霞ヶ浦・北浦の魚が食べられる店・買える店

霞ヶ浦北浦水産振興協議会ホームページ「味わいマップコーナー」

に掲載しています。