



「しらうお」のプロフィール

[1]	分類名	サケ目シラウオ科
[2]	学名	<i>Salangichthys microdon</i>
[3]	和名	しらうお
[4]	俗称	
[5]	外国語表記	(英)shirauo icefish (仏)blanchaille (独) (伊) (中)
[6]	生態と分布	日本各地のほか、サハリン、沿海州から朝鮮半島東岸にかけて分布しています。河川の河口付近や汽水域など、海水と淡水が混じり合う、栄養分が豊富なところに生息しています。産卵期は2～3月で、一度産卵すると一生を終えます。
[7]	主な漁場と流通	北海道の網走湖、青森県の小川原湖、十三湖、秋田県の秋田の八郎潟、茨城県の霞ヶ浦、島根県の宍道湖などが主な産地として知られています。かつては江戸川、中川、隅田川、多摩川が流れ込む江戸前とその周辺の海が名産地として知られていましたが、昭和30年代には絶滅したといわれています。産地によって大きさが違いますが、味の差はほとんどないといわれます。刺し網、ひさご網、四つ手網、引き網などで漁獲されたら、傷みやすいので氷で冷蔵されて市場に出回ります。
[8]	栄養学的特徴	たんぱく質や脂質の含有量は少ないものの、頭から丸ごと食べられることからカルシウムの補給源になります。
[9]	主な用途	淡泊で甘味のある上品な味わいと、白く、すらりとした姿を生かして椀種や茶碗蒸し、卵とじ、天ぷらなどに使います。生のまますし種や、おどり食いをすることもありますが、寄生虫の心配もあるので家庭での調理にはおすすめできません。
[10]	選び方	目が黒く澄んでいて、少し青みがかかった透明感があり、形のくずれていないものが良品です。
[11]	保存法	傷みやすいので、生のもはその日に使いきります。塩ゆですれば、1～2日保存できます。



「しらうお」の種類

ほっそりと長く美しい姿と淡泊で上品なうま味が特徴で、料理店などでも好んで使われます。ゆでると白くなりますが、生のときは腹ワタが透けるほど透明感があります。本種のほかに、宮城・茨城・静岡・和歌山などで獲れる「石川しらうお」、有明海で獲れる「有明しらうお」などがあります。「しろうお」と混同されることがありますが、分類上はまったく別の種類です。

しらうお

しらうお



透明で細長い体は、長さ5～10cmです。おいしいのは春です。淡水魚に区別されますが、河口や汽水域など海水と淡水が混じり合う、栄養分が豊富な場所に生息しています。最近では、環境汚染の影響で漁獲量が減りつつあります。

石川しらうお

体長は6cmほどで、青森県から和歌山県までの太平洋岸に分布しています。沿岸域に生息していますが、しらうおと違い、淡水域には入りません。