



車えび

えび

漢字でかくと

海老



芝えび

えびの栄養

高たんぱく、低脂肪の食品です。タウリンやコラーゲン、ビタミンEが多く、他にもカリウムやカルシウム、リン、亜鉛などのミネラルが含まれています。ビタミンEは抗酸化作用が高く、コラーゲンは美容効果によいとされ、タウリンについても心臓や肝臓の機能を高めたりする働きがあります。またアミノ酸のグリシンが多く含まれているため、独特の甘みやうま味があります。

えびの種類

世界には約3000種類のえびが生息しています。そのうち食用とされるのは約150種類です。日本では伊勢えび、車えび、芝えび、甘えび、ボタンえび、さくらえびなどが流通しています。日本でもえびは獲れますが、その漁獲量はわずかで、多くがインドやベトナムからの輸入に頼っています。

世界で一番大きいえびは、アメリカンロブスターで、100年以上生きるものもあります。日本の伊勢えびも非常に大きくなるえびです。小さなさくらえびは伊勢えびの1/10程度の大きさです。

えびはゆでると赤くなる！

えびやかにといった甲殻類をゆでると、鮮やかな赤色に変化します。これは殻に含まれている色素(アスタキサンチン)の色です。アスタキサンチンは、たんぱく質と結合しているときは茶色っぽい色をしています。ゆでるとたんぱく質がはなれてしまうので、本来の赤色に変化します。



給食では…
25日(木)えびカツがです。

さくらえび

さくらえびは
伊勢えびの
1/10



伊勢えび



えびは縁起物の食材として、えびのように腰がまがるまで長寿であるようにとの願いをこめて、正月料理などに用いられています。