

## エビザッコ

## 栄養価(1人分)

エネルギー	102 kcal
たんぱく質	14.3 g
脂質	0.3 g
炭水化物	7.2 g
食物繊維	0.0 g
塩分	0.9 g
カルシウム	43 mg



## 材料(4人分)

えび	300 g	
A	しょうゆ	13cc 大さじ1弱
	酒	50g 大さじ3強
	砂糖	25g 大さじ3

## 作り方

- ① えびはよく洗う。
- ② えびの頭つきのまま水分を切る。
- ③ 鍋にAの調味料を入れ、沸騰させて②を入れる。えびの身がプリッと大きくなったら火を止める。

## ひとくち×モ

芝えびによく似た皮のやわらかい小えびが農前海には多量水揚げされる。ザッコとは、新鮮な小えびを頭付きのまま、うすい甘醤油でさっと煮た料理である。残り煮汁に、ゆでたそうめんを入れひと煮すると、えびの旨味が移って美味しい。ザッコは殻がやわらかいのでから揚げにしたり、天ぷらにすることも多い。来客のときなどえびさえ入手できればすぐ出せる郷土のご馳走である。