

# なめがたを食べよう

## シラウオ

vol8

ワカサギとともに霞ヶ浦の代表的な湖の幸「シラウオ」。生きているときは透明、そして加熱すると白色になるとも美しい魚です。独特の甘みが特徴で行方市では昔から煮干しや佃煮などで食べられてきました。今も昔も変わらない霞ヶ浦の恵みは漁師さんの手によって届けられています。

午前4時30分。まだ真つ暗な闇の中



早朝に行われるシラウオ漁

で船を出し親子で漁に向かう海老澤武美さんと剛義さん。武美さんが漁師になつたばかりの頃は帆引き船による漁が行われていましたが、現在はトロール漁という漁法でワカサギ、シラウオの漁を行っています。「トロール漁は船の後方に網を入れて水中を引き回し魚を獲る漁法です。7月21日〜12月10日までが漁の解禁日ですが、今年は豊漁で冬の



家族で漁、加工までを行っています



操業が認められたため、昨年引き続き寒曳きが復活します。まもなく産卵を迎えるこの時期のシラウオは身も大きく脂がのつてとてもおいしい。ぜひ、地元ならではの新鮮なものをみなさんに食べてもらいたいですね。様々な食材が揃う行方市なので地元の野菜に卵を使った柳川風もおいしいですよ。」

朝のひんやりとした空気の中、日が昇り始めた霞ヶ浦。朝焼けの中で獲れたてのシラウオはキラキラと輝く。霞ヶ浦が育んだ湖の幸は地元ならではの贅沢な逸品です。

### おいしく食べよう！チャレンジクッキング

シラウオはビタミンEが含まれ、老化防止になります！



シラウオと野菜のスープ

#### ○材料 (2人分)

玉ねぎ 90g 人参 50g  
キャベツ 75g  
パプリカ(黄) 75g  
ブロッコリー 80g  
シラウオ 60g  
ミニトマト 4個  
オリーブ油 大さじ1  
水 2・1/2カップ  
こしょう 適宜  
スープの素 大さじ1/2

#### ○作り方

- ①玉ねぎ・人参・キャベツは1cmの角切りにする。
- ②パプリカは1.5cmの角切り、ブロッコリーは小さめの房に分ける。
- ③シラウオは洗ってざるにあげておく。(今回は干物使用)
- ④①をオリーブ油で炒め、油がまわったら、ふたをして弱火で約5分間蒸し煮にする。
- ⑤④の鍋に分量の水とスープの素をいれ強火にかけ、野菜が煮えてきたらパプリカ・ブロッコリーを加え2・3分煮てシラウオをいれ、色が変わったら、こしょうで味付けし火を止める。盛り付けにミニトマトをかざる。

【1人分熱量】 158kcal たんぱく質 11.0g 脂質 6.8g  
食塩相当量 1.2g