

なめがたきを食べよう

ワカサギ

vol22



尾びれがピンと張っているのが新鮮な証拠です



出荷作業中の越川さんご夫妻にお話を伺いました

銀白色に輝く美しい姿のワカサギ。寒い冬が旬で、まさに今、脂がのって一番おいしい時期です。
12月上旬、麻生地区で水産業を営み、漁を始めて50年のベテラン漁師の越川留吉さんを訪ね、お話を伺いました。
「この時期は毎日午前一時半に起きて、二時から漁を始めます。七時半の操業終了まで2回、漁をします。一時間のトロール漁で、ワカサギとシラウオを合わせて60〜70キロ揚げられますよ。今年は豊漁なので12月31日まで漁期が

伸びました。これは、霞ヶ浦の水質が良くなってきたこともありませぬ」
越川さんが組合長を務める麻生漁協では、ワカサギの人工ふ化に20年取り組んでおり、近年その成果も出てきたのではないかとお話されていました。
霞ヶ浦は水位が浅く、日光がよく通るため、骨が柔らかく脂がのったワカサギが育ちます。一尾の大きさは約10センチほどで、特に大きいものは、お正月の昆布巻き用の焼きワカサギに加工するそうです。



捕れたてのワカサギ

越川さんが捕ったワカサギは、関東近辺の市場に出荷されています。また、漁師市などの直売や越川さんのお宅でも買うことができます。
越川さんおすすめめのワカサギ料理を教えてくださいました。
「焼いても甘露煮にしてもおいしいですね。子持ちのワカサギならフライにすると特においしい。簡単な食べ方ですが、フライパンにオリーブオイルを引き、ワカサギがきつね色になるまで焼き、塩コショウ、またはカレー粉で味付けするだけで、おいしい一品になりますよ。地元で捕れたワカサギを、子どもたちにたくさん食べてもらいたいですね。カルシウム豊富で、骨も強くなります。うちの孫たちも良く食べていますよ」
霞ヶ浦の冬の味覚、ワカサギ。脂がのったおいしい旬を食べてみませんか。

おいしく食べよう！チャレンジクッキング



ワカサギの柳川風

○材料（2人分）

- ・ワカサギ 80g
- ・ごぼう 50g
- ・しめじ 60g
- ・ぎんなん 4個
- ・卵 2個
- ・みつば 30g
- ・かつおだし 200ml
- ・砂糖 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・みりん 大さじ1
- ・けずり節 適宜

○作り方

- ①ワカサギは、さっと火にあぶる。（生臭みを取る）
 - ②ごぼうは、ささがきにして水につけ、あく抜きする。
 - ③しめじは、石づきを取り、小房にわける。
 - ④みつばは、2cmに切る。
 - ⑤かつおだしを取る。
 - ⑥鍋にだし汁、ごぼう、しめじを入れて、5分ほど煮る。ごぼうに火が通ったらワカサギを入れ煮る。
 - ⑦卵を溶きほぐし、みつば、ぎんなんを入れ、卵を流し入れ、むらす。
- 【1人分栄養量】エネルギー 196kcal たんぱく質 14.7g 脂質 6.3g 塩分 1.4g