

なめがたきを食べよう

ワカサギ

vol30

北浦と霞ヶ浦の代表的な魚「ワカサギ」。ワカサギ漁の解禁を迎えた湖上では、夜明け前から漁船が操業しています。夏のワカサギは、冬のワカサギよりもやや小ぶりですが、身が締まって脂がのっており、行方市では、塩ゆでして干した煮干しや佃煮などがよく食べられています。

今回は、北浦地区三和の村上政衛さんにお話を伺いました。



銀白色に輝く新鮮なワカサギ

「7月21日のワカサギ漁解禁日には100キロほどの水揚げがありました。現在は、一日あたり平均して約20キロ捕れています」

取材にお邪魔したのは午前6時。ちやうど漁を終えて、陸での作業を始めているところでした。この日は午前3時30分に出航し、6時前に網を揚げ、20キロほど捕れたそうです。水揚げしてからは鮮度を保つために氷を入れ、すぐ



きたうら広域漁業協同組合北浦支部長 村上政衛さん



出荷に向けての選別作業

に選別作業を始めます。村上さんのお宅では、佃煮などの加工も行っていますが、生のワカサギは新鮮なまま問屋さんへ卸され、水戸周辺の市場へ出回ります。

「北浦のワカサギは育ちが早いので、骨が柔らかく脂がのっているのが特徴で、煮干しにしてもから揚げにしてもおいしいです。トロール漁は12月まで操業され、漁期が終わった後は、漁師たちでワカサギの人工ふ化や、魚の産卵場所にもなるヨシ植えにも取り組んでいます。広い北浦の湖上から朝日が昇るのを見ると、大自然の恵みに感謝し、明日からもまた頑張ろうと思うことができます。この北浦で捕れた新鮮なワカサギを、昔のように、若い人にも食べてもらいたいですね。小さいパック入りで売るなど工夫をしていければと思っています」

北浦の大自然が育んだ豊かな恵み「ワカサギ」。地元の誇れる大切な宝です。

おいしく食べよう!チャレンジクッキング

ワカサギを「公魚」と書く由来は、江戸時代に霞ヶ浦のワカサギを将軍に献上したためといわれています。ワカサギはカルシウム含有量が多く栄養価に長けています。



ワカサギのかき揚げ

○材料 (2人分)

- ・ワカサギ (生) 200 g
- ・大葉 10 枚
- ・梅干し 2~3個 (大きさにより)
- ・小麦粉 1/2 カップ
- ・冷水 大さじ4
- ・揚げ油 適量

○作り方

- ①ワカサギを塩水で洗い、よく水気をきる。
 - ②大葉をせん切りにし、梅干しは種を抜き細かくたたいた。
 - ③ボウルに①と②を入れ全体が混ざるようにし、小麦粉をふってざっくり混ぜ、冷水を入れて混ぜ合わせる。
 - ④揚げ鍋に油を熱し、オタマ等ですくって、短時間でからりと揚げる。
- ※梅干しの塩分があるので、まずは何も付けずに召し上がってください。香味野菜を入れても美味しいです。

【1人分栄養量】 エネルギー 231kcal たんぱく質 17.4g 脂質 7.2g カルシウム 492mg 食塩相当量 2g