

なめがたを食べよう

シラウオ

vol33

水揚げされたばかりのシラウオは体が透明で、加熱すると真っ白になり、とてもきれいな魚です。ワカサギと並び、霞ヶ浦・北浦で捕れる代表的な魚と親しまれ、昔から生食や煮干しなどで地域の皆さんの食卓に上ってきました。

11月上旬、北浦地区吉川で水産業を営む小室啓子さんを訪ね、お話を伺いました。

「シラウオは、ワカサギと同じ期間（7月21日解禁〜12月まで）漁ができます。



水揚げされたばかりのシラウオ



シラウオを天日干しする小室啓子さん

シラウオ漁では、ワカサギ漁をするときよりも目の細かい網を使い、トロール漁で操業します。シラウオは湖の上の方で泳いでいるので、網を上の方で曳くんですよ。湖で捕れるシラウオは、海のシラウオ（イワシ等の稚魚）とは異なり、食感がコリコリとしていて、生で食べてもゆでて干したものを食べてもその違いははっきりしています。独特の甘みもあっておいしいですよ」

小室さんが漁を行う日は、朝4時に



選別作業中

出港し、7時に帰港するまで操業します。その後、水揚げしたシラウオを作業場で加工。選別して釜でゆで、天日干しします。漁から加工までをご家族と、手伝いに来てくれる近所の方で行っているそうです。天気の良い日はシラウオは4〜5時間で乾きますが、湿気を含んでいない北風が吹く日は、もっと乾きが早いとお話されていました。小室さんが加工したシラウオは、夏と冬の漁師市のほか、自宅でも販売しています。

「うちでシラウオを食べるときは、天ぷらにしたり、お吸い物や、生のシラウオと卵でシラウオ丼にして食べていますよ。おいしいです。湖でとれる魚は、カルシウムがたっぷり含まれているので、シラウオもワカサギも、小さい子どもから大人まで、たくさんの人に食べていただきたいと思っています」と小室さん。

北浦の恵みをふんだんに感じられるシラウオ。旬は夏から冬にかけてと長く、大きさを季節によって、味わい方もいろいろと楽しめます。皆さんもぜひ、そのおいしさを味わってください。

おいしく食べよう！チャレンジクッキング



シラウオのフリッター-タ(イタリア風オムレツ)

○材料（4人分）

ジャガイモ	1個
人参	1/2本
オリーブ油	大さじ1
卵	4個
牛乳	50ml
塩・コショウ	適宜
シラウオ	60g
スライスチーズ	2枚

○作り方

- ①ジャガイモと人参は細切りにし、オリーブ油で炒める。
 - ②卵を割って、牛乳を加え、溶きほぐし、塩コショウで味を調える。
 - ③①がしんなりしたところへ②を流し入れる。
 - ④③をかき混ぜながら、卵が固まってきたら、シラウオとスライスチーズをちぎってのせて、ひっくり返す（鍋のフタを利用すると良い）。
 - ⑤チーズとシラウオが香ばしくキツネ色になったら皿に盛り付けて完成。
- 【1人分栄養量】エネルギー 198kcal たんぱく質 10.4g 脂質 11.5g 食塩相当量 2g