

# なめがたを食べよう

## 鯉

vol.50

5月1日は「鯉の日」。行方市では昔から、鯉は滋養強壮やお祝いの食材として、親しみをもって食べられてきました。

今回は、きたうら広域漁業協同組合代表理事組合長の海老澤武美さんにお話を伺いました。

海老澤さんが養殖から加工まで手掛けていらっしゃる自身のお店「山源」では、子どもた

ちや若者にも食べやすい工夫をした鯉料理の普及に取り組んでいます。

「霞ヶ浦・北浦は鯉の養殖が日本一。広大な湖を利用して行われているのは『小割式養殖業』です。通称『網いけす』とも言い、鯉の大きさに別に養殖することで選別や出荷に手間がかからない方法で、この地では昭和40年代から始まった養殖方法です。温暖



身が引き締まってコリコリした食感の「鯉のあらい」



養殖から加工まで手掛ける海老澤さんご家族

な気候と豊富な水量で育てた鯉は、年間を通して県内のほか、山形や長野、岐阜など県外にも出荷しています。海から遠い内陸部では、昔から湖の魚（川魚）が貴重なタンパク源として食べられていますね」

鯉という川魚特有のにおいが気になりますが、海老澤さんが作る鯉料理は子どもから大人までおいしく食べることができ、料理する時のコツをお聞きしました。

「養殖のいけすから揚げた鯉は、地下水の入った水槽（しめいけす）で5日以上泳がせます。そうすることによって川魚独特のくさみが抜けて、鯉本来の味となります。また、料理を始める前の下ごしらえとして、活メ（いきじめ）を行います。生きているときに血抜きをすることが鮮度保持につながります」

地産地消の取り組みをしている学校給食では「鯉の揚げ煮」が子どもたちに大人気です。海老澤さんは、市内の小学生を対象にした水産教室で、子どもたちが川魚料理を食べている元気な姿を見るのが大好きだそうです。その姿こそが、まさに地産地消だと感じています。

「組合長としてこれからも、霞ヶ浦・北浦産の鯉をPRしていきます。体に良いと言われている鯉の普及のために、鯉料理の教室を開いてみたい」と話す海老澤さん。

栄養豊富な霞ヶ浦・北浦産の鯉。皆さんも地元の鯉を食べて、健康で美しい体を作りませんか。

### おいしく食べよう！チャレンジクッキング



こい あまに  
鯉の白煮

#### ○材料（4人分）

- 鯉（3kgくらい）4切れ
- 元たれ
- しょうゆ 1カップ
- 砂糖 1カップ
- 白ざらめ 1カップ
- しょうゆ 1カップ

#### ○作り方

- ①鯉を血抜きしてから、筒切りにする（1切れ400g～450g）。
- ②切り身が並ぶくらいの鍋を用意し、沸騰したお湯に切り身を並べゆでながら丁寧にあくを取る。
- ③あくをきれいに取り除いたら、ゆで汁を捨てる。
- ④元たれと水（元たれの1/3）を入れて煮る。たれの分量は、切り身が浸るくらいにして約30分煮る。
- ⑤白ざらめを加えて、さらに30分くらい煮る。
- ⑥しょうゆを入れ、10分程度煮る。煮あがった鯉の色合いが**あめ色**になり、煮汁がカニ泡状になったらでき上がり。

※残った煮汁は次に煮るときの“元たれ”とする。  
【1人分栄養量】エネルギー 247kcal たんぱく質 14.6g 脂質 11.0g  
◆レシピ提供：山源（海老澤武美さん）