

# なめがたを食べよう

## うなぎ

vol.52

日本の食文化に深い関わりを持つ魚「うなぎ」。古くから、蒲焼きや鰻丼、白焼きなどで食べられてきました。

今回は、霞ヶ浦で天然うなぎの漁をしている霞ヶ浦漁業協同組合トロール部会副会長の伊藤一郎さんにお話を伺いました。

伊藤さんは現在、自宅でご両親とともに漁から加工までを行っています。



天然のうなぎは脂がのって、とてもおいしいです



漁具の手入れをする伊藤一郎さんとご両親

「霞ヶ浦では昔から天然のうなぎが捕れました。竹筒で漁をする方法もあります。うちは「はえ縄漁」で行います。はえ縄漁のシーズンは4月から6月いっぱい。夕方になると霞ヶ浦沖にはえ縄を仕掛け、その日の夜に揚げていきます。針に餌を付けることから仕掛けを揚げるまで、すべてが手作業なので、それが大変ですね」

うなぎは辺りが暗くなると、泥から出てきて餌を探す習性があります。取り付ける餌は川エビ。伊藤さんのところでは1日10キロから20キロの漁獲があります。

霞ヶ浦産のうなぎは魚体もよく、体長50センチから70センチが平均サイズ。「天然ものは脂がのっていて身も柔らかく、とてもうまい」と伊藤さん。体を傷つけないよう大切に揚げられたうなぎは問屋に卸し、首都圏などにも出荷されています。

天然もののおすすめは、白焼きにわさびをつけてさっぱりといただくこと。「蒸して身をふんわりさせてから焼くのがコツ」。

近ごろでは外来魚が増えており、仕掛けた針に掛かってしまったり、縄を切られてしまうといった苦労もあります。しかし、常陸川水門に魚道ができたおかげで、少しずつですが、天然のうなぎが海から遡上してきています。

「これからは、うなぎの稚魚の放流事業だけでなく、霞ヶ浦産のうなぎを地元で食べられるところを増やしていきたい。地元で流通させる取り組み、いわゆる地産地消の取り組みをしていきたい」と伊藤さんは熱い思いを語ってくれました。

今がおいしい霞ヶ浦産のうなぎ。皆さんもいかがですか。

### おいしく食べよう！チャレンジクッキング

うなぎはビタミンA・B1・B2、不飽和脂肪酸が豊富。夏バテ対策に適した食材です。



たまには豪華な卵焼き「う巻」

#### ○材料（4人分）

- ・うなぎのかば焼き 1/2 切れ
- ・卵 4 個（塩小さじ 1/3 砂糖小さじ 2）
- ・サラダ油 適量
- ・うなぎのタレ 適量
- +水 適量

#### ○作り方

- ①うなぎのかば焼きは縦半分に切り、フライパンにタレと水を加えて弱火で温めたところにうなぎを入れ、身がふっくらしたら火を止める。  
※卵焼き器の大きさに合わせてください。
- ②卵を溶いて、塩と砂糖を加えよく混ぜる。
- ③卵焼き器を温め油をひいて、②を入れ①のうなぎを芯にして、厚焼き卵を作る要領で焼いてできあがり。

【1人分栄養量】エネルギー 146kcal たんぱく質 10g 脂質 10g 塩分 0.8g ※うなぎのタレは計算に入っていません。