

なめがたきを食べよう

ワカサギ

vol.53

7月21日に今季の漁の解禁を迎えた「ワカサギ」。早朝から始まるワカサギのトロール漁は、霞ヶ浦と北浦の風物詩です。

今回は、於下で水産加工業を営んでいる鬼沢弘明さんを訪ね、お話を伺いました。

「12月31日までが、例年のワカサギ漁期で、この期間だけ生での販売ができます。霞ヶ浦ではここ数年ワカサギが豊漁です。

特に今年のワカサギは、体長・体重ともに前年よりも大き目かな。餌になるプランクトンやアミなどが多くいるので、育ちが良いのでしょう」

鬼沢さんのお宅では、漁から加工までを家族4人で行っており、おじいちゃんもおばあちゃんも元気に働いています。早朝に水揚げされたワカサギは、生のまま出荷す



銀白色に輝く新鮮なワカサギ



漁から加工までを家族で行っている鬼沢さん



鬼沢さんが作るワカサギのつくだ煮は、やや甘めで「メリハリの効いた味」

るほか、冷凍して保存したり、煮干しやつくだ煮に加工します。「他県のワカサギと比べて、霞ヶ浦のワカサギは脂がのつていて大きさも2〜3倍あり、本当においしい」と鬼沢さん。

奥様の勝枝さんが家庭でよく作るというワカサギの唐揚げは、おじいちゃんとおばあちゃんも大好きです。「小さめのワカサギに片栗粉を付けてカラッと揚げたものに、甘めに作ったあんを絡めます。時間をおくと味が染み込んでおいしいですよ」

鬼沢さんが長年漁をしていて大変だと思うのは、「ワカサギを始めシラウオやハゼ、川エビなど、ほとんどが1年で一生を終える一年魚なので、翌年の漁が予想できない」ということ。漁獲に左右されずお客様の需要に合わせたものを出せるよう、日々努力しています。

「子どもたちにワカサギをたくさん食べてもらいたいね。地元で捕れた安心な魚を味わってほしい」と笑顔で話す鬼沢さん。今が旬の夏のワカサギ。皆さんもぜひどうぞ。

おいしく食べよう！チャレンジクッキング



ワカサギのチーズフライ

○材料（3人分）

- ワカサギ 15匹
- 小麦粉 大さじ3
- 溶き卵 1個
- チーズパン粉 (パン粉 大さじ4・粉チーズ 大さじ2)
- 大葉 5枚
- オリーブオイル 大さじ2

○作り方

- ①ワカサギは酒をかけて10分程おき、臭みをとる。
- ②大葉をみじん切りにし、チーズパン粉と混ぜておく。
- ③キッチンペーパーでワカサギの水気をふき取る。
- ④小麦粉と溶き卵を混ぜ、ワカサギをくぐらせた後、②のパン粉をたっぷりつける。
- ⑤フライパンにオリーブオイルを熱し、④をきつね色になるまでじっくりと揚げ焼きにする。

【1人分栄養量】エネルギー 134kcal たんぱく質 15.7g 脂質 3.0g カルシウム 307mg 食塩 0.5g