行方市を代表する川魚

鯉・ワカサギ・シラウオ・川エビ

霞ヶ浦、北浦は「鯉」「ワカサギ」「シラウオ」「川エビ」等の水産資源に恵まれ、
全国湖沼漁獲量の約5.5パーセントを占めます。

霞ヶ浦と北浦に囲まれた、台地からなる行方市。
その豊かな環境が育む60品目を超える農産物や湖の幸は、
茨城にとどまることなく、日本各地へ流通しています。
「より良い食材を、よりたくさんの人に食べてもらいたい。」
そうした生産者の思いが、行方市から日本の「食」を支えています。

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月の上旬、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。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。シラウオは湖の中で上の方を泳いでいるので、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、手伝いに来てくれてい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、漁師市などのイベントのほか、自宅でも販売しています。

湖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、大きさや季節によって、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。

シラウオを天日干しする小室啓子さん

選別作業中

水揚げされたばかりのシラウオ

行方市の生産者は、毎日汗を流しています。

「野菜王国 なめがた」

土地がいいから、いいものが採れる。
行方は、60品目を超える野菜が採れる野菜の宝庫。

豆知識

茨城県銘柄産地指定品目紹介

セリ
主要品種は、とちおとめ・いばらキッスを栽培。ミネラル分の多い土壌で育てた美味しく熟した苺は、大粒で強い甘みが特長。

イチゴ
出荷時に低温冷却をするなど、鮮度管理に努めている。全国有数の出荷量を誇ります。

みず菜
元々漬物や加熱調理されていたみず菜。行方で生食に適したみず菜を生産したことで消費も拡大しました。

シャンサイ（パクチー）
シャンサイ、シャンツァイ、香菜（中国語）、パクチー（タイ語）、コリアンダー（英語）…いろいろな名前で呼ばれていますが、どれも同じものを指しています。

エシャレット
ラッキョウの栽培法を変え、軟白部を伸長させたもの。ビタミンや鉄分を多く含んでいます。全国有数の生産地です。

春菊
独特の香りが特長で、行方産は株全体にボリューム感がある。栄養素が豊富で胃腸や高血圧に効果的。

わさび菜
わさびに似た爽やかな辛さが魅力で、ビタミンAも豊富。サラダの他、天ぷらや味噌汁等によく合います。

サツマイモ
行方市は全国有数のサツマイモの産地。生産高、品質共に国内トップクラスです。
JAなめがた甘藷部会連絡会では、2017年に第46回日本農業賞大賞と第56回農林水産祭天皇杯を受賞しました。

直売所情報

1 行方市観光物産館 こいこい
行方市玉造甲1963-5（道の駅たまつくり）
TEL0299-36-2781

2 JAなめがたしおさい直売所 楽郷
行方市玉造甲1824-1
TEL0299-55-4441

3 なめがた産ちのやさい畑
行方市藤井98-8（なめがた地域医療センター）
TEL090-4373-5019

4 天王崎観光交流センター コテラス物産所
行方市麻生419-1（あそう温泉白帆の湯）
TEL0299-80-6622

5 農産物直売所 やさいの声
行方市麻生3292-39
TEL0299-72-0831

6 ファーマーズマルシェ
行方市宇崎1561（なめがたファーマーズヴィレッジ）
TEL0299-87-1130

アクセス

行方市

●都心から80km圏
車　で…東関東自動車道
潮来I.C～25分
茨城空港北I.C～20分
電車で…JR鹿島線
潮来駅～25分
飛行機で…茨城空港～20分

行方市 NAMEGATA
なめがたさんちの

発行者
なめがたブランド戦略会議
事務局　行方市経済部農林水産課ブランド戦略室
茨城県行方市山田3282-10　TEL0291-35-3114

第4回 行方レシピコンテスト 最優秀レシピが決定！

コイのちゃんちゃんなめがた焼

食材の宝庫である行方市を多くの方に知っていただくため、なめがた食彩マーケット会議が中心となり、簡単で美味しいオリジナルレシピを全国から募集する「行方レシピコンテスト」を開催しました。

今回は、鯉・ワカサギ・シラウオ・川エビをテーマ食材として、①生の鯉・生ワカサギ・生シラウオ・生川エビを使った部門（主食・おかず・おつまみ）②鯉・ワカサギ・シラウオ・川エビの加工品を使った部門（主食・おかず）③鯉・ワカサギ・シラウオ・川エビの加工品を使った部門（おつまみ・おやつ・スナック）の3部門で募集をしたところ、66点の応募があり、その中から採用レシピに選ばれた9レシピをご紹介致します。

生の鯉・生ワカサギ・生シラウオ・生川エビを使った部門（主食・おかず・おつまみ）	鯉・ワカサギ・シラウオ・川エビの加工品を使った部門（主食・おかず）	鯉・ワカサギ・シラウオ・川エビの加工品を使った部門（おつまみ・おやつ・スナック）
応募39点 → 3点採用	応募17点 → 3点採用	応募10点 → 3点採用

主催：行方市・なめがたブランド戦略会議　　協力：中川学園調理技術専門学校
運営：株式会社フューチャーリンクネットワーク・なめがた日和編集部

生の鯉・生ワカサギ・生シラウオ・生川エビを使った部門（主食・おかず・おつまみ）

エントリー No.3

コイのちゃんちゃんなめがた焼き

ニックネーム・グループ名：振子WithB

【材料】
凍結コイ（皮なしフィレ）・さつまいも・人参・キャベツ・ネギ・シイタケ・しめじ・セリ・水菜・もやし・バター・ニンニク …… 適量
ラディッシュ（飾り付け用）…… 適量
酒・味噌・みりん・砂糖・おろしにんにく …… 適量

【作り方】
①凍結コイを自然解凍し、酒に30分ほど漬け込んでおく。さつまいもは皮をむき1cmほどの輪切りにし10分程度水に浸す。人参も皮をむいて食べやすい大きさにカットする。その他の葉物野菜を水洗いし食べやすい大きさにカットする。
②さつまいもと人参をザルで水分を切り、耐熱ボールに移しレンジ500wで5分レンチンする。
③酒・みりん・味噌・砂糖を混ぜ合わせる。
④ホットプレートを250℃まで熱しバターをのせる。スライスしたニンニクものせる。
⑤①のコイをホットプレートにのせ、さつまいも、人参、シイタケ、しめじもの せ蓋をし10分～15分蒸し焼きにする。
⑥コイに火が通ったら、キャベツ・もやし・セリ・水菜・ねぎ等を⑤にのせる。
⑦味噌だれを蒸しあげた野菜の上にかける。
⑧たれ、野菜、コイを混ぜ合わせ、盛付用のラディッシュを散らす。

エントリー No.12

シラウオのチジミ

ニックネーム・グループ名：チーム水産事務所

【材料】
生シラウオ …… 200g
長ネギみじん切り …… 1本
ショウガみじん切り …… 20g
青のり …… 大さじ2
小麦粉 …… 50g
醤油 …… 少々
ゴマ油 …… 大さじ2

【作り方】
①白魚、ネギ、青のり、ショウガ、小麦粉、水少量を混ぜ合わせます。
②フライパンにゴマ油を入れ、具材を入れて蓋をして弱火で約10分間、両面を焼きます。
③焦げ色が付いたら蓋を外して水分を飛ばし、表面がかりっとしたら醤油をフライパンの縁から回し入れ、素早く揺すってから皿をかぶせ、醤油の面が上になるように取り出して完成。好みで一味を振りかけます。

エントリー No.33

ワカサギとお野菜の酒粕漬

ニックネーム・グループ名：金川　恵理

【材料】
ワカサギ1パック …… 10匹（約100g）
塩 …… 2g（ワカサギの分量の2%）
きゅうり、人参、うど …… 各40g
大葉 …… 適量
漬け床　酒粕 …… 100g
味噌 …… 50g
酒 …… 大さじ2
みりん …… 大さじ2
砂糖 …… 大さじ1

【作り方】
①酒粕に味噌、みりん、酒、砂糖を入れて滑らかになるまでよく混ぜる。（硬い酒粕を使う場合は、ボールに酒粕を入れて酒か水を少しふりかけ、軽くラップして電子レンジで30秒くらい温めて、柔らかくする。）
②ワカサギの分量の2パーセントの塩を振って15分くらいおき、ワカサギから出た水分をキッチンペーパーでふき、①の漬け床 大さじ3～4を塗ってジップロックに入れ空気を抜いて1日～漬け込む。
③人参とうど（皮をむく）、きゅうりは軽く塩を揉み込み、漬け床大さじ2～3を塗ってジップロックに入れて空気を抜いて半日～漬け込む。
④②のワカサギの漬け床を拭き取りグリルで焼く。
⑤③の野菜の漬け床を拭き取りお好みの大きさに切る。
⑥お皿に大葉を敷き④と⑤を盛りつける。

鯉・ワカサギ・シラウオ・川エビの加工品を使った部門（主食・おかず）

エントリー No.2

鯉甘煮の昆布巻き

ニックネーム・グループ名：チーム水産事務所

【材料】
鯉甘煮 …… 1切れ
昆布・かんぴょう …… 適量
調味料（昆布を煮るため）
水 …… 2カップ
酒 …… 1カップ
砂糖・ざらめ・ミリン …… 各1/2カップ
※調味料は鯉甘煮の甘さに応じて調整

【作り方】
①鯉甘煮を水で戻した昆布とかんぴょうで巻きます。
②圧力鍋に入れて15分～20分加熱し、冷まします。この際、骨まで柔らかくするにはやや長めに。もともと骨ごと食べられる甘煮なら昆布が柔らかくなるまでを目安にします。
③適当な大きさに切り分けて盛りつけ、完成です。

エントリー No.10

おこげの「霞ヶ浦の恵み」あんかけ

ニックネーム・グループ名：市川　洋子

【材料】
川エビ、シラウオ、小魚の混ざった煮干し（炊き上げ）…… 55～60g
れんこん …… 小1個
長ネギ …… 1/2本
ニンニク …… ひとかけ
ピーマン …… 2個
トマト …… 大2個（お好みで増減）
卵 …… 1～2個
炊いたご飯 …… 1合分
あんのとろみ用　片栗粉 …… 大さじ1
水 …… 大さじ2～3
塩・黒胡椒 …… 少々
サラダ油 …… 適宜

【作り方】
①長ネギ、ピーマンは、長さ3cm前後の細切り、レンコンは2mm程度の薄切りにしたものを更に粗く乱切り、ニンニクはみじん切り、トマトも小さく乱切りにしておく。
②平たい皿かバットにクッキングシートを引き、そこにご飯を薄く広げて、冷ます。冷めたら、食べやすい大きさにカットしておくと良い。
③塩をひとつまみ入れて、卵を溶いておく。
④川エビ、しらうお等のこだ煮に、軽く片栗粉（分量外）をまぶしておく。あんのとろみ用片栗粉を水で溶いておく。
⑤ご飯のおこげを作る。フライパンに深さ5mm程度サラダ油を入れて、やや強めの中火で熱したところに②の ご飯を入れる（その際、ご飯がくっついても後で剥れるので気にしなくて大丈夫）。片面がこんがり焼けてきたら、ひっくり返してもう片面も焼く。途中、火加減をして、焦げないように度々ひっくり返す。キツネ色に焼けてきたら取り出して、油を切る。
⑥③を使って炒り卵を作る。出来上がったら皿に取っておく。
⑦別のフライパンに油を少々入れて、強火～強めの中火でニンニク、レンコン、長ネギを加えて炒め、レンコンに軽く火が通ったらピーマンを加えてさっと炒め、中火にしてトマトを加える。
⑧トマトに火が通り始めたら、トマトをつぶして汁を全体にからめ、川エビ・しらうお・小魚のこだ煮を加え、さっとからめる。塩と黒胡椒で味を調えるが、魚に塩味がついているので、塩は控えめに。
⑨最後に水で溶いた片栗粉を全体にかけて炒めて、とろみがついたら出来上がり。
⑩出来上がったおこげを皿に分け、出来たての熱々のあんかけを上にかけ、彩りに⑥の炒り卵をトッピングして出来上がり。（⑤～⑨は、並行して作業が出来るとベスト）

エントリー No.16

シラウオのアヒージョ風

ニックネーム・グループ名：れお

【材料】
釜揚げシラウオ …… 60g
マッシュルーム …… 3個
ベーコン …… 20g
オリーブオイル …… 150cc
チューブニンニク・七味・パセリ …… 適量

【作り方】
①マッシュルームをスライスし、ベーコンを細切りにしておく。
②フライパンにオリーブオイル・マッシュルーム・シラウオ・ベーコン・チューブニンニクを入れ、中火で香りがしてくるまで煮る。
③具材に火が通ったら、七味をふりかけ、最後にパセリをかけて完成。

鯉・ワカサギ・シラウオ・川エビの加工品を使った部門（おつまみ・おやつ・スナック）

エントリー No.10

釜揚げシラウオのカナッペ

ニックネーム・グループ名：金川　恵理

【材料】
釜揚げシラウオ …… 1パック（60gくらい）
たくあん …… 15g
万能ねぎ …… 2本（10g）
マスカルポーネチーズ …… 80g
西京味噌（お好みの味噌でも可能）…… 15～20g
サンドウィッチ用の食パン …… 2枚
飾り
わさび菜（水菜など）、トマト（種をのぞいてみじん切り）、たくあん（みじん切り）、刻み海苔 …… 各適量

【作り方】
①たくあんは粗いみじん切り、万能ねぎは小口切りにする
②ボールにマスカルポーネチーズと味噌を入れまぜる。この時に必ず味見をして好みの濃さに味噌で調整する。（味噌の種類によって塩分がかなり違うので）
③①の中に②を入れてまぜ、最後に釜揚げシラウオを入れて優しく混ぜる。
④食パンを軽くトーストする（焼くか焼かないかはお好み）。4等分に切る。
⑤切った食パンにわさび菜（水菜など）をしき、その上に釜揚げシラウオのマスカルポーネチーズ和えをのせる。
⑥お皿に⑤を並べてトッピング（刻みたくあん、刻みトマト、刻み海苔など）を飾る。

エントリー No.7

エビとシラウオのおつまみパイ

ニックネーム・グループ名：虹の会

【材料】
川エビ …… 25g
シラウオ …… 25g
冷凍パイシート …… 1枚
マヨネーズ …… 各大さじ1

【作り方】
①冷凍パイシートを16枚に切る。川エビ、シラウオをそれぞれマヨネーズであえる。
②シートの上にのせ、トースターで5分焼いて出来上がり。

エントリー No.8

川エビのチーズ焼き

ニックネーム・グループ名：ぴー

【材料】
釜揚げ川エビ …… 20g
ハーフベーコン …… 20g
玉ねぎ …… 30g
赤ピーマン …… 1/2個
ナチュラルチーズ …… 適量
ミニトマト …… 3個
パセリ …… 適量

【作り方】
①玉ねぎを千切り、ベーコンを細切り、ピーマンとミニトマトを輪切りにする。
②フライパンにチーズをひとつかみ入れて焼く。チーズの上に玉ねぎ・ベーコン・ピーマン・川エビをのせ、焼き目がついてきたら、半分に折る。
③お皿に盛り、パセリをひとつまみふりかけて完成。

コンテストに応募のあったレシピについては、なめがた食彩マーケットWEBマガジン（ホームページ）にて公開しています。