



かわ
湖の輝き、それは透き通る美味しさ

霞ヶ浦 シラウオ

千年続く恵み豊かな地、^{なめがた}行方。

— 茨城県行方市 —

霞ヶ浦と北浦に囲まれた、台地からなる行方。
風光明媚だけでなく
シラウオ・ワカサギなど、湖の幸を育んでいます。
霞ヶ浦北浦の恵みをより良い状態で
より多くの人に食べてもらいたい。
そうした漁師の思いが、
行方から美味しさを届けています。



なめがた地域活性化協議会

事務局 (行方市経済部ブランド戦略室内)

〒311-1704 茨城県行方市山田 3282-10

Tel 0291-35-3114 Fax 0291-35-2826





霞ヶ浦の ダイヤモンド

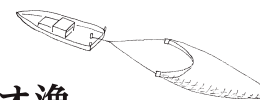
霞ヶ浦は国内有数の水揚量を誇るシラウオの一大産地です。獲れたばかりのシラウオは透き通ってキラキラと輝いており、その姿は「霞ヶ浦のダイヤモンド」とも称される美しさです。

霞ヶ浦のシラウオは成長が早く、1年の中でも時期によって大きさや味わいの変化が楽しめます。また、魚体がしっかりしているながら骨は柔らかく、生の身はプリプリとしているのが特長です。

あっさりとした中に独特の甘味とほど良い苦味があり、ビタミンやカルシウムなどの栄養素が豊富に含まれているヘルシーな魚で、火を通せばふんわり食感に変わるため、様々な料理で美味しくお召し上がりいただけます。

資源豊かな霞ヶ浦

霞ヶ浦には数多くの水生生物や植物、野鳥などが生息しており、水産資源が豊富なため漁業や水産加工業が盛んに行われてきました。霞ヶ浦の豊富なプランクトンを食べながら成長してきたシラウオは、夏の暑さが厳しくなり始める7月21日に、漁が解禁となります。



霞ヶ浦のシラウオ漁

明治から昭和まで、風を動力とする「帆引き網漁」が霞ヶ浦の漁業を牽引しました。冬の北西風「筑波おろし」を受けて行う漁は「寒曳き」とも呼ばれています。現在は動力船で網を曳く「トロール漁(曳き網漁)」に替わり、資源を大切にしながら、シラウオ漁が行われています。

トロール漁の漁期：7月21日～12月末



シラウオの旬

霞ヶ浦では夏・秋・冬と、季節と共に成長するシラウオを楽しむことができます。漁が解禁となる7月から8月にかけての夏は、体長4～5cmほどの「若者」で、あっさりとした繊細な味わいが魅力です。9月から11月の秋には、エサをたくさん食べて7～8cmに成長し、食べ

応えが出て甘みが増します。12月からの冬のシラウオは、さらに栄養を蓄え10cmほどに達します。ふっくらとしてほんのり苦味も増し、味の奥深さを感じさせます。夏から秋、冬にかけて移ろいゆく霞ヶ浦のシラウオを、ぜひご賞味ください。



より新鮮なシラウオを 食卓へお届けするために

シラウオは霞ヶ浦で獲れる魚の中でも、生で食べると特に美味しい魚です。かつて流通環境の整っていなかった時代には、生食は地元民だけの特権であり、他地域では加工品にした物の流通が当たり前でした。

現代では、冷蔵技術や流通環境が大幅に改良され、また、行方市は首都圏からも近い位置にあるため、新鮮なシラウオを加工せず生の美味しい状態でお届けすることができるようになりました。

行方市では、高鮮度・高品質なシラウオを提供するために漁師の方々と勉強会を開催し、鮮度チェックのためのAIを導入するなど、厳格に品質を保持する取り組みを進めています。一定基準をクリアした品質の高いシラウオを認証する仕組みを確立し、安定して霞ヶ浦の新鮮なシラウオをお届けすることを目指しています。



シラウオを美味しく味わう

シラウオは鮮度が命の繊細な魚です。
ご家庭で美味しく召し上がっていただくためのコツをご紹介します。

監修：中川学園調理技術専門学校 統括部長 真嶋伸二

生シラウオ

プリプリとした食感と、素材本来の味わいを存分に堪能できるのが生シラウオの醍醐味。生姜醤油に付けて、酢味噌をかけてなど、まずは手軽にお楽しみください。



●下処理の仕方

調理する前に、軽く水洗いをします。ボウルに水をはってシラウオをそっと入れ、優しくサラサラと、手で全体を混ぜるように洗い、ざるで水を切ります。



●冷蔵保存

よく水を切ったシラウオをジッパー付保存袋に入れ、平らにならして空気を抜き、密閉します。タッパーに水を敷き詰め、その上に保存袋に入ったシラウオを乗せ、フタをして冷蔵庫で保存します。



●冷凍保存

よく水を切ったシラウオをジッパー付保存袋に入れ、シラウオの1/3程の量の水を加えて空気を抜き、密閉します。なるべく平らな状態で冷凍庫にて保存します。解凍する時は、流水で少しずつ解凍するか、冷蔵庫に移して自然解凍してください。

POINT 長い時間触らないよう注意し、できるだけ手早く優しく扱きましょう。

釜揚げシラウオ

釜揚げと言えばシラスが有名ですが、シラウオの釜揚げも絶品です。ふんわりとした食感とほんのり甘みのある釜揚げシラウオをご飯にかけて卵黄を乗せれば本場の味！ご家庭でも簡単に調理できますので、新鮮な霞ヶ浦のシラウオでぜひご賞味ください。



●調理工程



① 生シラウオを冷水で洗い、ゴミなどを取り除いておきます。



② 水に2%の塩を加え火をつけます。沸騰したら①を一気に加えサッと混ぜます。



③ 再沸騰してアクが出たら取り除きます。



④ シラウオが表面に浮いてから2分～3分、完全に火が通ったら平たいざる(盆ざるなど)にあけ、広げて冷まします。

POINT

鮮度が悪かったり、茹ですぎると身が崩れてしまいます。釜揚げ後すぐお召し上がりいただくのが「ふわとろ」食感でおすすめです。



ご飯やお酒のお供におすすめの一品
生シラウオの沖漬け

【材料】

- 生シラウオ：500g
- 醤油：1カップ
- 水：1/2カップ
- 酒：1/2カップ
- みりん：大さじ2
- 赤唐辛子：1本

【作り方】

1. 生シラウオを冷水で洗い、水を切っておきます。
2. 酒とみりんを合わせて沸かしてアルコールを飛ばし、醤油と水を加え再び沸かして、冷ましておきます。
3. 2に3等分にした赤唐辛子と1を加えて4～5時間漬け込みます。程よく味が染み込んだら盛り付けてできあがり。

※ 漬け込みすぎると味が濃くなりますので、液をとって冷蔵庫に保管し、早めにお召し上がりください。

POINT

保存性を出すために塩分の濃い味付けにしています。大根おろしと合わせると、より美味しくお召し上がりいただけます。



ふっくらシラウオとオイルの相性抜群

釜揚げシラウオのアヒージョ

【材料】

- 釜揚げシラウオ：320g
- ベーコン：80g
- 赤唐辛子：1本
- ニンニク：1片
- ピーマン：1個
- 赤パプリカ：1/4個
- 黄パプリカ：1/4個
- マッシュルーム：6粒
- オリーブオイル：150cc
- 塩：適宜
- コショウ：適宜
- イタリアンパセリ：適宜

【作り方】

1. ニンニクをスライスし、赤唐辛子を3等分にします。
2. ベーコンは1cm幅に切り揃え、ピーマン、各パプリカは3~4cmの太目のせん切りにします。マッシュルームは厚めのスライスにします。
3. 釜揚げシラウオに塩コショウ少々を振っておきます。
4. 鍋にオリーブオイルと1を入れて中火にかけ、ニンニクの香りが出てきたら2を加えサッと混ぜ、1分ほど炒め煮にし3を加えてサッと煮て、塩コショウで味を調え火から降ろし、細かく切ったイタリアンパセリを散らして完成。

POINT 生シラウオでも同様に作れます。



シラウオの旨味がパクチーの香りを包み込む

生シラウオとパクチーのかき揚げ

【材料】

- 生シラウオ：200g
 - パクチー：100g
 - 薄力粉：適宜
 - 揚げ油：適宜
- 〈衣〉
- 薄力粉：1カップ
 - 卵：1個
 - 冷水：1カップ

【作り方】

1. 生シラウオを洗って水を切っておきます。
2. パクチーを2~3cmに刻んで1と混ぜ合わせ、薄力粉を振り水分を抑えておきます。
3. 衣の材料を合わせ2に注ぎさっくりと混ぜ合わせます。
4. 油を170度に熱し、3をカリッと揚げます。
5. お好みで塩、天つゆなどを添えてできあがり。

POINT

具材に薄力粉をまぶしておき、衣はゆるめに作ると、揚げ上がりが良くなります。



卵のコクとシラウオのふんわりとした食感
生シラウオのカルボナーラ

【材料】

- スパゲティ：400g
- 生シラウオ：120g
- バター：40g
- 牛乳：400cc
- 顆粒コンソメ：大さじ1
- 卵黄：Mサイズ4個
- 粉チーズ：大さじ4
- 塩：適宜
- 黒コショウ：適宜

【作り方】

1. たっぶりの熱湯に塩を加えスパゲティを茹でます。
2. 生シラウオに黒コショウを振って混ぜておきます。
3. 中火でフライパンを熱しバターを溶かし2を加えサッと火を通したら牛乳・コンソメ・粉チーズを加え、中火のままなじませます。
4. 3を火から降ろし卵黄を混ぜ、湯切りした1をシラウオが崩れないように混ぜ合わせ、盛りつけて黒コショウを振ってできあがり。

POINT 釜揚げシラウオでも同様に作れます。



シラウオの繊細な美味しさを味わえる
生シラウオと水菜の鍋仕立て

【材料】

- 生シラウオ：320g
- 水菜：1束
(割り下)
- だし：360cc
- 薄口醤油：大さじ2
- みりん：大さじ2
- 塩：小さじ1/4

【作り方】

1. 生シラウオを冷水で洗って水を切っておきます。
2. 水菜は下茹でし4~5cmの長さに切り揃えておきます。
3. 割り下の材料を一度沸かしておきます。
4. 鍋に1と2を盛りつけ3を注ぎ火にかけたら完成。

POINT 水菜は下茹でしておくことで、シラウオが煮えたと同時に召し上がれます。

クックパッドの行方市公式キッチン

他にもシラウオを使ったレシピや、行方の新鮮な食材を使ったレシピが盛りたくさん!コンテストで入賞したアイデア満載の料理やスイーツレシピも掲載中。

