



SHIRAUO BOOK

by Namegata city

霞ヶ浦と北浦に囲まれた、
台地からなる行方市。
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。



シラウオの 一大産地「霞ヶ浦」

数多くの水生生物や植物、
野鳥などが生息する

水産資源の豊かな霞ヶ浦。

豊富なプランクトンを食べ、

高品質なシラウオが育つ

霞ヶ浦に面した行方市では

シラウオ漁や水産加工業が盛んです。

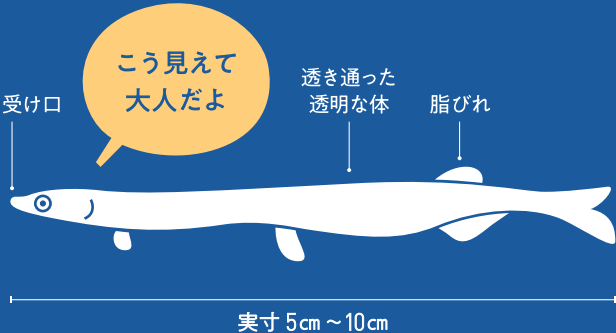
シラウオ
漁獲量全国

2位



霞ヶ浦の ダイヤモンド

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。



シラウオは「シラス」や「シロウオ」とは別物で、キュウリウオ目シラウオ科に属する魚で小さいながらも立派な成魚なのです。



霞ヶ浦の シラウオ漁

デリケートなシラウオの

鮮度をできるだけ

維持するために

「網をひく時間を短くする」、

「獲ったらすぐ氷漬けにする」

など品質管理を徹底しています。

明治から昭和にかけて盛んに行われた、霞ヶ浦独特の帆びき網漁は、現在動力船を使ったトロール漁に代わり引き継がれています。

帆びき網漁は昭和40年頃まで操業が行われ、現在では重要な文化遺産であり、観光帆びき船として運用されています。



ピンチをチャンスに

霞ヶ浦周辺には

魚市場がなく、

商社や加工会社

が販売価格から逆算して

価格を決めるため、

どんなに質の良いシラウオを

獲っても、生産者側が価格を

コントロールできない

という問題を抱えています。

品質認識の曖昧さ



価値の低迷



漁業者への圧迫



漁業者の減少

AIで鮮度を評価

日本の伝統産業とAIなどの最先端技

術を組み合わせた事業を展開する ima

(アイマ)と、「霞ヶ浦シラウオ×AIプロ

ジェクト」を始動しました。

AI診断の結果に基づいて、シラウオを

S・A・B・Cと4段階に格付けします。

AIによる目利きシステムの導入で客観

的な評価を示します。

AI
チェック



鮮度に
価値を
向ける

シラウオの
価値を
明確化

量より
質を求めた
漁法に

漁獲量を抑え、
持続性ある
漁業の実現

AIの成果

◎ 販路の開拓

およそ70店舗にサンプルを提供し、
13店舗への販路開拓に成功しました。

◎ 単価の上昇

品質にあった価格での提供で
地元の道の駅などに比べ
4～5倍の価格取り引きを実現しました。

今後の課題

- ① 品質に応じた
販路の拡大
- ② 鮮度を維持し
流通させる方法の確立
- ③ プロモーションの全国展開
- ④ 資源管理と
限りある資源の有効活用





霞ヶ浦のシラウオは魚体がしっかりして
い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徴です。また、成長
が早く、一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。

あつさりとした中に独特な甘みとほど良い
苦味があり、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、さまざまな料理でおいしく
お召し上がりいただけます。

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。まずは生姜醤油や
酢味噌をつけて、お手軽にお楽しみ下さい。

シラウオをいただく



シラウオの扱い方

下処理の仕方

調理する前に軽く水洗いをします。ポ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。



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。

冷蔵方法

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。タッパーに氷を敷き詰め、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。



冷凍方法

下処理をし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。



生シラウオとパクチーのかき揚げ

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、天つゆなどを添えできあがり。

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

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。



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：40cc
- ・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

Point

釜揚げシラウオでも同様に作れます。

作り方

- 1 たつぷ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、盛り付けに黒コショウを振ってできあがり。

しらうお魚醬

シラウオと食塩のみを使用し、身が溶けるまで待つ

伝統的な製法により熟成させた一品。
さまざまな料理に深い味わいを加えることができます。



料亭「賛否両論」笠原将弘シェフ
監修、魚醬を使ったレシピ
3選をご紹介します

材料

- ・大根：300g
- ・えのき：1パック
- ・長ネギ：1本
- ・白菜葉：3枚
- ・椎茸：4枚
- ・もめん豆腐：1丁
- ・レモン：1個
- 〈A〉
- ・水：1L
- ・魚醬：大さじ4
- ・おろしにんにく：小さじ2
- ・酒：大さじ5

野菜鍋 魚醬スープで

作り方

- 1 大根はピーラーでリボン状にむく。長ネギはななめ薄切り、白菜は葉はザク切り、茎はそぎ切りにする。えのき、椎茸は根元を落としほぐす。もめん豆腐は8等分に切る。
- 2 土鍋に〈A〉を合わせて火にかけ、上記の具材を煮て、好みでレモンをしぼる。



魚醬たまねぎドレッシングサラダ

作り方

- 1 玉ねぎは摺り下ろして水けを絞る。
- 2 〈1〉を〈A〉と混ぜ合わせる。
- 3 お好みの生野菜サラダにまわしかけて完成。

材料

- ・玉ねぎ：1/2
- ・お好みの野菜(レタス・トマト・きゅうり等)
- 〈A〉
- ・魚醬：大さじ1
- ・米酢：大さじ2
- ・サラダ油：80cc
- ・こしょう：少々
- ・砂糖：小さじ2



魚醬風味
シラウオと野菜の
炊き込み御飯

作り方

- 1 米は研いで30分浸水させザルに上げ水けをきる。
- 2 人参は3cm長の細切り、ゴボウはささがき、しめじは根元を切ってほぐす。みつばは茎を小口切りにする。
- 3 土鍋に米、〈A〉、〈2〉をいれて炊く。強火にかけ沸いたら中火で5分、弱火15分。
- 4 シラウオを上にとちらして5分蒸らす。みつばをちらして完成。

材料

- ・シラウオ：80g
- ・人参：50g
- ・ゴボウ：60g
- ・しめじ：1/2
- ・みつば：5本
- ・米：2合
- ・塩：少々
- 〈A〉
- ・水：360cc
- ・魚醬：大さじ1
- ・酒：大さじ2





NAMEGATA RRC

なめがた

地域活性化協議会



〒311-1704 茨城県行方市山田3282-10

TEL: 0291 35 3114 FAX: 0291 35 2826