

新作24品
追加!

いばらきの地魚 おいしく食べciao!

~水産職員がつくった地魚レシピ集~



サバの味噌粕漬け

サウソウゴレ



簡単!時短!!塩イワシ



簡単☆漁師飯!!ヤリイカー味丼



◎大洗町



磯の香り 海藻よせ
(コトジツノマタ)



ヒラメの即席昆布〆



のどぐろ(ユメカサゴ)と
きのこの炊き込みご飯



ホッキのサラダパスタ



常盤春サバの漬け刺



イナダ(ブリ)の
漬け丼&照り焼き丼



メヒカリの南蛮漬け



ヒラメのあれこれムニエル

地魚レシピを
茨城県水産試験場の
ウェブサイトでご公開中!!

いばらき 地魚レシピ

検索



いばらきの地魚レシピ

実は茨城県は**全国有数の水産県**ですが、豊富な地魚やその美味しさがあまり知られていません。料理の作り方がわからないという声も耳にします。

そこで、茨城の四季折々のおいしい地魚に親しみ、家庭で楽しみながら味わっていただくため、魚好きの職員が「ひとくちメモ」を添えた**地魚レシピ集**をつくり、この度、水産試験場のウェブサイトに掲載しました。現在**132品**。今後、品目、内容とも充実していく予定ですので、是非ご覧下さい。



いばらきの地魚

レシピの構成

料理名

調理時間

※ここに掲載されているものは茨城で獲れる地魚の一部です。

いばらきの海の幸
おいしく食べCiao!

アジのたたきラー油漬け

アジ
調理時間：約20分

完成図



ここが
ラー油で和えてコクを出した創作たたきです。

分量

材 料 (2人前)

アジ(中)	3尾	ショウガ	1片
ラー油	大さじ1杯	醤油	大さじ2杯

調理工程

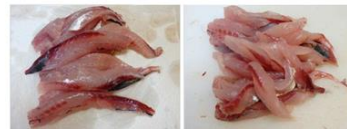
1. ショウガをみじん切りにし、器に取り分けておきます。アジは頭、内臓を取り、洗ったら水分を拭き取ります。ゼイゴ(尾部の硬いウロコ)を尾びれの付け根から包丁で削ぎ取り、3枚におろし、腹骨をそぎ取ります。



2. 縦に走る小骨(指で触ると分かる)を避けるように、縦に皮1枚残して背側と腹側の身をそぎ取ります。



3. 表面の水分を拭き取り、そぎ切りにします。



4. アジ、ショウガ、醤油、ラー油をポリ袋に入れて揉み、冷蔵庫で5~10分程度寝かせ、馴染ませてから盛り付けます。脂肪分の少ない春アジでもこくのある味わいに仕上がります。辛さが苦手な方は、ラー油の代わりにゴマ油を使うと良いです。



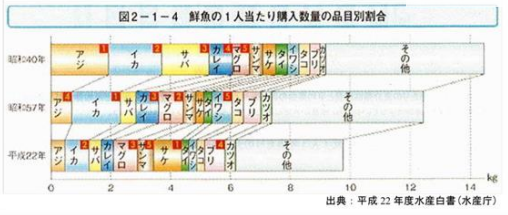
【ひとくちメモ】

水産物の消費動向(家庭で消費される魚の変化)

昭和40年、家庭で消費される魚は、主にアジ、イカ、サバでしたが、平成22年になるとサケ、イカ、マグロへと変化しています(下図)。食の簡便化が進む中、下ごしらえの必要な1尾丸のままの魚が敬遠された結果と考えられます。

しかし、消費者モニター調査結果(H28.3月、農水省)では、魚介類を食べる頻度を増やしたい消費者が7割と高く、魚の潜在需要はまだあります。その有効な取組として、三枚おろしや切り身など前処理済みの提供やレシピの提供が上位に挙がっていました。

しかし、前処理済みでは魚種や用途に限られてしまいます。1尾丸のままでのさばき方を覚えれば、多種類の魚を刺身・たたき、焼き、煮など色々な用途に調理することができ、魚をさばいて、ワンランク上の食生活を目指すものではありません。



ひとくちメモ

レシピはPDF形式となっており、印刷が可能です。