

いばらきの湖の幸
おいしく食べciao!

霞北ワカサギ
調理時間：約20分

霞ヶ浦北浦産シラウオのホイル焼き



ここが👍

淡白なシラウオをバター風味に仕上げました。

材 料（2人前）

シラウオ	100g	
マジックソルト	適量	ソルト&ペッパーでも可
バター	少々	オリーブオイルでも可
レモン	お好みで	レモン果汁でも可

1. シラウオを水道水で洗い、ヌメリを落とします。



2. シラウオにマジックソルトやソルト&ペッパーで下味を付けます（写真では、マジックソルトを使っています。）。



3. 二重にしたアルミホイルの上にシラウオを並べます。

(揃えて並べると仕上がりも綺麗です。)
バターやオリーブオイルを少々加えます。
(写真ではバターを使っています。)



4. アルミホイルを包んで、オーブン、グリル、ストーブなどを使って、弱火で15分程度加熱します。



5. そのままお皿の上に乗せて、ホイルを開いたらできあがりです。

お好みでレモンを搾って下さい。
※食後の後片付けは、ホイルを捨てるだけなので簡単です。



【ひとくちメモ】

シラウオ

霞ヶ浦北浦では主に7～12月にトロール(底曳き網漁業)と4～5月に刺し網漁業で漁獲されます。成長が早く、冬季の魚は身がしまっていて、食べ応えがあります。

シラウオは、生きているときは透明ですが、加熱すると白色になるとてもきれいな魚で、湖の宝石とも呼ばれています。

周辺の加工場では、シラウオ本来の味が楽しめる冷凍保存もできる煮干しや、昔ながらの佃煮、山椒の実やクルミを加え若者にも好まれる味に仕上げたものなど、バラエティー豊かな製品が作られています。

