

平成二十五年度振興局政策コンペ事業

さかなを知り尽くした地元漁師ならではの
通な食べ方をご紹介します。

ウマイが
いっぱい

漁師めし 自慢

漁師めしを食べる会

※食物アレルギーをお持ちの方は、原材料をご確認ください。
※本レシピには少量のアルコールが含まれます。

プロローグ

「漁師めしを食べる会って？」

和歌山県の北部、紀北とよばれる和歌山・海南の海は、瀬戸内と黒潮が会う場所です。

街の近くでありながら、日々さまざまな漁業が営まれ、新鮮なさかなが水揚げされています。

身近にほんとうにおいしいさかながあることを知ってもらいたい、もっとさかなを楽しんでもらいたい…そんな想いの漁師を中心にできた会です。

さかなを知るわれわれが、漁師まちではぐくまれたおすすめの食べ方、世間あまり知られていない隠れた一品を”漁師めし”としてご紹介します。

ぜひ紀北のさかなを手にとってみてください。ご家庭で楽しんでみてください。



ホンの一例

おさかな旬カレンダー

おなじみはもちろん
“ならでは”のさかなにも
注目!

さかな	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	買える直売所
あじ						●	●	●	●	●			加・雑・お
あかした	●											●	雑・お
あなご							●	●	●				加・雑
いとより					●	●	●	●	●	●			雑・お
うぼせ										●	●		雑・お
えそ					●	●	●	●	●	●			雑・お
かます										●	●		雑・お
かれい				●	●								加・雑・お
かわはぎ										●	●		加・雑・お
くち										●	●	●	雑・お
さば	●	●								●	●	●	加・雑・お
しらす			●	●	●						●		お
たい	●	●	●	●								●	加・雑・お
たちうお			●	●	●				●	●	●		雑・お
はまち									●	●	●		加
はも							●	●	●				雑・お
ひめち					●	●	●	●	●	●			雑・お
ひらめ						●	●						加・雑・お
むしま	●											●	雑・お
あしあかえび	●											●	雑・お
いせえび									●	●	●		加
えびじゃこ						●	●	●					雑・お
いか	●	●	●	●							●	●	加・雑・お
たこ							●	●	●				加・雑・お
あわび			●	●	●	●	●	●					加
なまこ	●	●										●	加
わかめ			●	●									加・お

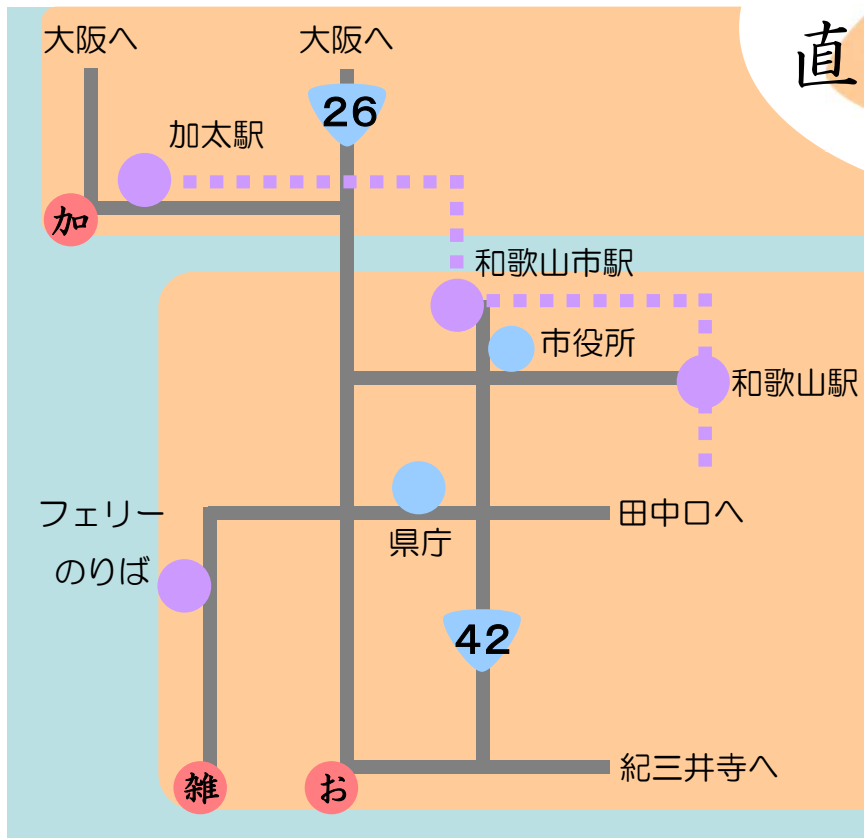
加：加太鮮魚

雑：雑賀崎漁協 直接販売

お：和歌浦漁港交流拠点施設「おっとっと広場」

和歌山のおさかな

直売所マップ



季節や天候でさかなが
かわる！
なんども来てね！

加太鮮魚

営業：9～16時（不定休）
毎月第1土は11時から昼市開催（1月除く）
住所：和歌山市加太141-5 加太港内
連絡：073-459-1268
HP：<http://www.jf-kada.com>



雑賀崎漁協 直接販売

営業：20時半～（5月中旬～10月上旬）
14時半～（10月上旬～5月中旬）火・土・祝前日は定休
住所：和歌山市雑賀崎1162 雑賀崎漁港内
連絡：073-444-2282
HP：<http://jf-saikazaki.jp>



和歌浦漁港交流拠点施設「おっとっと広場」

営業：土・日・祝の10～14時
住所：和歌山市新和歌浦1759 和歌浦漁港内
連絡：073-446-3305



漁師めしはいかが？

あなごの にあい

“にあい”って？

にあいとは、さかなと具材を“煮合わ”せる料理です。さっと火が通ったものから食べていく、まさにさかなの“すき焼き”です。加太地区を中心に漁師さん家では広く食べられている家庭の味です。



本日のレシピ(4人分)

材 料

骨きりあなご(600g)、
たまねぎ(1個)、豆腐(1丁)、わかめ(適量)、
しょうゆ(適量)、さけ(適量)、みりん(お好み)

作 り 方

- 1 具材を適当な大きさに切り分ける。
- 2 鍋に具材が半分つかる程度水を入れる。
薄口程度にしょうゆをくわえ沸騰させる。
- 3 煮立ったらさけをいれアルコールをとばす。
甘みがほしいときはみりんをいれる。
- 4 具材をいれ、さっと火が通ったら食べていく。
具材は入れすぎないのがポイント。
- 5 煮汁が濃くなったらさけで調整。

にあいはつかうさかなを選ばない料理。漁師さん家ごとにさかなと具材の組み合わせにこだわりが。いろいろ試してみよう！

漁師の
こだわり

こだわりの組み合わせあれこれ

あなご、はも	……	たまねぎ
あじ	……	わかめ
はまち、さば	……	白菜、うどん
いわし	……	一味のみ

ほかにも秘伝の組み合わせがある?!
あなたのお気に入りも探してみよう!!

地元のおさかなを食べよう!

漁師めしを食べる会

※食物アレルギーをお持ちの方は、原材料をご確認ください。
※本レシピには少量のアルコールが含まれます。

漁師めしはいかが？

はも の に あ い

“にあい”って？

にあいとは、さかなと具材を“煮合わ”せる料理です。さっと火が通ったものから食べていく、まさにさかなの“すき焼き”です。紀北の漁師まちでは広く食べられている家庭の味です。



本日のレシピ(4人分)

材 料

骨きりはも(600g)、
たまねぎ(1個)、豆腐(1丁)、わかめ(適量)、
しょうゆ(適量)、さけ(適量)、みりん(お好み)

作 り 方

- 1 具材を適当な大きさに切り分ける。
- 2 鍋に具材が半分つかる程度水を入れる。
薄口程度にしょうゆをくわえ沸騰させる。
- 3 煮立ったらさけをいれアルコールをとばす。甘みがほしいときはみりんをいれる。
- 4 具材をいれ、さっと火が通ったら食べていく。具材は入れすぎないのがポイント。
- 5 煮汁が濃くなったらさけで調整。

にあいはつかうさかなを選ばない料理。漁師さん家ごとにさかなと具材の組み合わせにこだわりが。いろいろ試してみよう！

漁師の
こだわり

こだわりの組み合わせあれこれ

はも、あなご	……	たまねぎ
あじ	……	わかめ
はまち、さば	……	白菜、うどん
いわし	……	一味のみ

ほかにも秘伝の組み合わせがある？！
あなたのお気に入りも探してみよう！！

地元のおさかなを食べよう！

漁師めしを食べる会

※食物アレルギーをお持ちの方は、原材料をご確認ください。
※本レシピには少量のアルコールが含まれます。

漁師めしはいかが？

あしあかえびの紀州炊き

冬の風物詩“あしあかえび”

和歌浦湾の冬の味覚といえば“あしあかえび”。雑賀崎地区を中心に10月半ばから楽しめる食材です。紅白模様の鮮やかな見た目ときわだつ甘みが特徴。地元で愛されてきた味をどうぞ。



本日のレシピ(4人分)

材 料

あしあかえび(8尾)、
濃口しょうゆ(少々)

作り方

- 1 鍋に湯を沸かし、しょうゆで味付ける。
- 2 あしあかえびをいれ、ふたをして15分ほど煮つける。
- 3 殻をとり、豪快にかぶりつく。



豪快!
船上料理!!

■おさしみ

甘みをあじわうならやっぱり

材 料

あしあかえび、
大葉(お好み)、塩(適量)、氷

作り方

- 1 あしあかえびは頭、胴、尾を切りはなす。
- 2 胴は背開きにし背わたをとる。
身に縦に6筋、横に5^{ミリ}で切れ目をいれる。
- 3 頭と尾は塩焼きに。
- 4 皿に氷、大葉をしきその上に盛りつける。

こちらも
いちおし!

冷やすことで
甘みアップ!

地元のおさかなを食べよう!

漁師めしを食べる会

※食物アレルギーをお持ちの方は、原材料をご確認ください。

漁師めしはいかが？

いかわたのおつまみ

新鮮だから味わえる

紀北の海ではこういかをはじめとして多くのいかが水揚げされます。身はさしみよし、焼き物、煮物よしと万能なのはもちろんですが、新鮮なものなら“わた”もおいしい。海南戸坂地区の漁師さんオススメわた料理をどうぞ。



① いかわたの炊いたの

わた独特の濃厚な味わいが楽しめる一品

材 料

いかわた、

調味料：しょうゆ:さけ:みりん = 1:1:1

作り方

- 1 水に調味料を1:1の割合でくわえ煮立たせる。
- 2 いかわたをいれさらに一煮立ち。
- 3 火が通ったらできあがり。



② いかわたの焼いたの

炙ったいかの身とあわせるのに最適

材 料

いかわた、

塩(適量)

作り方

- 1 いかわたに多めに塩をふる。
- 2 アルミホイルで包み、オーブンで焼く。
- 3 焼き目がついたらできあがり。



地元のおさかなを食べよう！

漁師めしを食べる会

※食物アレルギーをお持ちの方は、原材料をご確認ください。
※本レシピには少量のアルコールが含まれます。

漁師めしはいかが？

いとよりの煮つけ

お嬢さんの煮つけ

シンプルゆえにさかなのおいしさが引き立つ煮つけ。定番とはいえ、つかうさかなや味付けは漁師まちごとに特色も。そんななかから今日は“いとより”をご提案。上品な味わいから、昔は“おいとさん（＝お嬢さん）”しか食べられなかったといういわれも。



■加太風

めばる、がしら、かわはぎをつかいます。
味付けは濃口しょうゆとさけでします。

■雑賀崎風

あかした、うぼげ、むしまをつかいます。
味付けは濃口しょうゆのみでします。

■田野浦風

うぼげ、まながつお、いとよりをつかいます。
味付けは濃口しょうゆとさけでします。

どの漁師まちも新鮮なさかなの持ち味を活かすよう、みりんや砂糖はひかえめです。

漁師のおしえ

本日のレシピ

作り方

- 1 いとよりはうろこ、内臓をとる。
からだに切れ目をいれておく。
- 2 鍋に湯を沸かし、しょうゆほかで味付ける。
- 3 いとよりをいれ、ふたをして15分ほど煮つける。

とことん楽しむ

■ぼっかけ

煮汁をごはんにかけた料理のこと。さかなのうまみがたっぷりと出ているので食欲がかき立てられる一品。

■ぞうさんゆ

残ったさかなの骨身にお湯をかけたお吸いもの。最後までうまみを味わえます。

地元のおさかなを食べよう！

漁師めしを食べる会

※食物アレルギーをお持ちの方は、原材料をご確認ください。
※本レシピには少量のアルコールが含まれます。

漁師めしはいかが？

うぼぜの煮つけ

さかな料理の定番

煮つけはさかな料理の定番中の定番。シンプルゆえにさかなの美味しさが引き立ちます。そんな煮つけもつかうさかなや味付けは漁師まちごとに特色が！いろいろお試しあれ。あなたのお好みはどこ風？



■加太風

めばる、がしら、かわはぎをつかいます。
味付けは濃口しょうゆとさけでします。

■雑賀崎風

あかした、うぼぜ、むしまをつかいます。
味付けは濃口しょうゆのみでします。

■田野浦風

うぼぜ、まながつお、いとよりをつかいます。
味付けは濃口しょうゆとさけでします。

どの漁師まちも新鮮なさかなの持ち味を活かすよう、みりんや砂糖はひかえめです。

漁師のおしえ

地元のおさかなを食べよう！

漁師めしを食べる会

本日のレシピ

作り方

- 1 うぼぜはうろこ、内臓をとる。
からだに切れ目をいれておく。
- 2 鍋に湯を沸かし、しょうゆほかで味付ける。
- 3 うぼぜをいれ、ふたをして15分ほど煮つける。

とことん楽しむ

■ぼっかけ

煮汁をごはんにかけた料理のこと。さかなのうまみがたっぷりと出ているので食欲がかき立てられる一品。

■ぞうさんゆ

残ったさかなの骨身にお湯をかけたお吸いもの。最後までうまみを味わえます。

※食物アレルギーをお持ちの方は、原材料をご確認ください。
※本レシピには少量のアルコールが含まれます。

漁師めしはいかが？

えそのそぼろ寿司

漁師まちの押し寿司

和歌山県は押し寿司文化が花ひらいてきましたが、それは漁師まちでもおなじ。さかなのそぼろをつかった押し寿司が田野浦地区を中心に伝わっています。お家のちょっとしたお祝いに伝統の味はいかがですか？



そぼろの作り方

材 料

えそ(400g)、

調味料：みりん(大さじ1)、砂糖(60g)、塩(小さじ1)、
食紅(適量)



作 り 方

- 1 えそは三枚におろし皮をとる。
必要に応じ包丁で骨をたたき、フードプロセッサですり身に。
- 2 油はひかずに、フライパンでほぐしながら炒る。
- 3 調味料をくわえ、そぼろ表面が多少湿る程度までさらに炒る。
- 4 食紅で色づけする。

本日のレシピ(4人分)

材 料

米(3合)、そぼろ、塩(小さじ1)、

合わせ酢：酢(200cc)、砂糖(150g)、味の素(少々)

作 り 方

- 1 炊いた米を“はんぎり”に移し塩をふる。
合わせ酢を調整しつつたしながらませ、
寿司めしに。
- 2 寿司めしを冷ます。
- 3 寿司めしを型にいれ上からそぼろをちらす。
軽く押しつけて型からくりぬく。

地元のおさかなを食べよう！

漁師めしを食べる会

※食物アレルギーをお持ちの方は、原材料をご確認ください。
※本レシピには少量のアルコールが含まれます。

漁師めしはいかが？

えびじゃこそうめん

夏の風物詩“えびじゃこ”

海南大崎地区など底びき漁がおこなわれる漁師まちに夏の訪れを知らせるのが“えびじゃこ”。おいしい食べ方はいろいろありますが、夏の定番そうめんをえびじゃこづくしで。そんなご提案。



① そうめんつゆ(4人分)

材 料

えびじゃこ(400g)、
水(4カップ)、しょうゆ(1カップ)、
みりん(100cc)、砂糖(小さじ1)

作 り 方

- 1 えびじゃこは頭と殻をとり、水気をとる。
- 2 カップの水を沸かし、えびじゃこをいれ一煮立ち。
- 3 しょうゆ、みりん、砂糖をくわえ煮立たせる。
- 4 えびじゃこをこしとり冷ませばできあがり。

② かき揚げ(4人分)

材 料

えびじゃこ(200g)、
たまねぎ(1個)、にんじん(1/2本)、
天ぷら粉(100g)

作 り 方

- 1 えびじゃこは頭と殻をとり、水気をとる。
- 2 たまねぎは皮をむき薄切りに。にんじんは少し厚めの千切りに。
- 3 水でといた天ぷら粉に1・2を混ぜ合わせ具にする。
- 4 具をおたまにのせ、180度の油へずらし入れ揚げる。

添え物に
ぴったり!



地元のおさかなを食べよう!

漁師めしを食べる会

※食物アレルギーをお持ちの方は、原材料をご確認ください。

漁師めしはいかが？

さばふぐのふぐちり

和歌浦湾の珍味“さばふぐ”

冬の代表的味覚であるふぐ。とはいえ、高級品、なかなか食べられない…そんな思いを一挙に解決するのが“さばふぐ”です。お手頃価格でありながら、味は絶品！和歌浦湾が秘めた一品です！



本日のレシピ(4人分)

材 料

身欠きのさばふぐ(600g)、
白菜(1/2個)、ねぎ(2束)、大根(1/2本)、
こんぶ(5号角1枚)、ぽん酢

作 り 方

- 1 さばふぐは熱湯をかけてあらう。
- 2 水をはった鍋にこんぶをいれ出汁をとり、沸騰させる。
- 3 好みの大きさに切ったさばふぐ、具材をいれていく。
- 4 おろした大根とぽん酢で召しあがれ。



■から揚げ

作 り 方

- 1 さばふぐは水気をとっておく。
- 2 塩、こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
*カレー粉をくわえるのもアリ。
- 3 油であげる。

ほかにも！
おすすめ料理

■かわの湯びき

作 り 方

- 1 さばふぐの皮をさっと湯にとおし、千切りに。
- 2 刻みねぎ、もみじおろしとともにぽん酢で召しあがれ。

地元のおさかなを食べよう！

漁師めしを食べる会

※食物アレルギーをお持ちの方は、原材料をご確認ください。

漁師めしはいかが？

はも汁

“お手軽”にはも調理

はもといえば骨きり…だから料理店で食べるイメージでしょうか？いえいえ、漁師風カンタン骨きりを知ればお家でも楽しめますよ！骨が多いのはいい出汁がでるってこと。おみそ汁やおすましで楽しんでみましょうよ。



カンタン骨きり

漁師の
ワザ



表面のぬめりをとり、
内臓をだす。

身は開かず、側面から
背骨まで2cm間隔で切
り込んでいく。



もう側面も同様にし、
適当な大きさにぶつ
切り。

本日のレシピ(4人分)

材 料

はも(2尾)、
豆腐(1/2丁)、ねぎ(1束)、みそ(適量)

作 り 方

- 1 はもは右記の手順で、豆腐はさいの目に切る。
- 2 軽く焼いたはもの頭を沸かした水にいれ出汁をとる。
- 3 はも、豆腐をいれ、火が通ったらみそをとく。
- 4 盛りつけ、小口切りしたねぎをちらす。

夏のイメージが強いはも。
実は秋も脂がのってウマイ！
しかも価格もお手頃に！

おトク
情報

地元のおさかなを食べよう！
漁師めしを食べる会

※食物アレルギーをお持ちの方は、原材料をご確認ください。

漁師めしはいかが？

くちのだんご汁

“だんご”は万能食材

さかなのすり身からつくるだんごは、田野浦地区の漁師さん家では定番の汁物。具材としてはもちろん、出汁のもとにもなります。油であれば天ぷらにも早変わり。もう一品ほしいとき、お弁当のおかずにも大活躍です。



だんごの作り方

材 料

くち(400g)、えそ(200g)、
おろし山芋(大さじ3)、
おろししょうが(適量)、
全卵(大さじ3)、水とき片栗粉(大さじ3)、
塩(小さじ1強)



作 り 方

- 1 くち、えそは三枚におろし皮をとる。
必要に応じ包丁で骨をたたき、フードプロセッサですり身に。
- 2 ほかの材料をくわえさらに回す。
- 3 粘りがでたらとりだし冷蔵庫で休ませる。
- 4 丸めてだんごに。

フリーザーバッグで冷凍すれば保存がききます。

漁師のおしえ

本日のレシピ(4人分)

材 料

だんご(8個)、白菜(4枚)、ねぎ(1束)、
みそ(適量)、だしの素(適量)

作 り 方

- 1 沸騰させた水にだしの素をいれる。
- 2 だんごと白菜をくわえ一煮立ち。
- 3 具材に火が通ったらみそで味を整える。
- 4 彩りにねぎをちらせばできあがり。

地元のおさかなを食べよう！

漁師めしを食べる会

※食物アレルギーをお持ちの方は、原材料をご確認ください。

漁師めしはいかが？

はものだんご汁

“だんご”は万能食材

さかなのすり身からつくるだんごは、田野浦地区の漁師さん家では定番の汁物。具材としてはもちろん、出汁のもとにもなります。油であれば天ぷらにも早変わり。もう一品ほしいとき、お弁当のおかずにも大活躍です。



だんごの作り方

材 料

はも(600g)、
おろし山芋(大さじ3)、全卵(大さじ3)、
水とき片栗粉(大さじ3)、塩(小さじ1強)

作 り 方

- 1 はもは三枚におろし皮をとる。
必要に応じ包丁で骨をたたき、フードプロセッサですり身に。
- 2 ほかの材料をくわえさらに回す。
- 3 粘りがでたらとりだし冷蔵庫で休ませる。
- 4 丸めてだんごに。

フリーザーバッグで冷凍
すれば保存がききます。

漁師の
おしえ

本日のレシピ(4人分)

材 料

だんご(8個)、白菜(4枚)、ねぎ(1束)、
みそ(適量)、だしの素(適量)

作 り 方

- 1 沸騰させた水にだしの素をいれる。
- 2 だんごと白菜をくわえ一煮立ち。
- 3 具材に火が通ったらみそで味を整える。
- 4 彩りにねぎをちらせばできあがり。

地元のおさかなを食べよう！

漁師めしを食べる会

※食物アレルギーをお持ちの方は、原材料をご確認ください。

漁師めしはいかが？

ひめちの酢締め

酢との相性◎

お寿司、酢締め、南蛮づけ…とさかなと酢の相性のよさを活かした料理はたくさんありますが、どのさかながベストな相性でしょうか？この質問にある漁師さんは“ひめちが一番”との答え。その実力おためしあれ。



本日のレシピ(4人分)

材 料

ひめち(15尾)、
塩(適量)、こんぶ(20^号角1枚)、
三杯酢 : 酢:しょうゆ:みりん = 1:1:1

作 り 方

- 1 ひめちはうろこ、内臓をとり、三枚に開く。
多めに塩をふり30分ほどおく。
- 2 酢で塩をあらい落とす。
- 3 こんぶとともにひたひたの三杯酢へ1時間ひたす。

酢めしにのせ、“あせの葉”で
包み押せば伝統の“あせ寿司”に！

もうひと
アレンジ

■くちの酢の物

作 り 方

- 1 くちは三枚におろし小口切りに。
多めに塩をふり1時間ほどおく。
- 2 酢で塩をあらい落とし、スライスしたたまねぎとともに三杯酢につけ馴染ませる。

■焼いた小あじの酢の物

作 り 方

- 1 小あじはぜいご、内臓をとる。身は開かずそのままに。豆あじなら丸のままでもいい。
- 2 表面がこんがりするまで焼く。
- 3 二杯酢(酢:しょうゆ = 1:1)へ一晩つけこむ。

ほかにも！
おすすめ酢の物

地元のおさかなを食べよう！

漁師めしを食べる会

※食物アレルギーをお持ちの方は、原材料をご確認ください。

漁師めしはいかが？

むしま鍋

“むしま”って？

聞きなれない名前にコワモテの風貌…お客さんちょっと待って！実はこのさかな、漁師さんをうならせるおいしさなんです。ホントはだれにも教えずに自分たちだけで食べてしまいたい…そういわしめるさかなです。



本日のレシピ(4人分)

材 料

むしま(600g)、
白菜(1/2個)、ねぎ(2束)、きのこ類(適量)、
豆腐(1丁)、お好みの出汁

作 り 方

- 1 むしまは三枚におろしお好みの大きさに。
* 頭にとげがあるので注意！
- 2 具材も適当な大きさに切り分ける。
- 3 鍋にお好みの出汁をいれ煮立たせ、具材をいれる。
- 4 火の通ったものから召しあがれ。

むしまの皮にはコラーゲンが
たっぷり。美肌効果も？！

二度
おいしい

■から揚げ

鶏肉のようなしっかりした身を
活かして…

作 り 方

- 1 むしまは三枚におろし、水気をとっておく。
- 2 塩、こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
- 3 油であげる。

■煮つけ

小さめのむしまでおすすめ。

作 り 方

- 1 むしまは内臓をとる。
- 2 鍋に湯を沸かし、しょうゆほかで味付ける。
- 3 ふたをして15分ほど煮つける。

ほかにも！
おすすめ料理

地元のおさかなを食べよう！

漁師めしを食べる会

※食物アレルギーをお持ちの方は、原材料をご確認ください。

漁師めしはいかが？

わかしらすづくし

和歌浦湾名物“わかしらす”

和歌浦湾はしらすの産地。“わかしらす”と呼ばれ、うつくしい白さが特徴です。そのまま食べるのもよいですが、ひとアレンジもおもしろい。漁師さん風かんたんアレンジで、わかしらすづくしはいかが？



① しらす丼

かんたん、豪快、これぞ漁師めし！

材 料

釜揚げしらす、
ごはん、刻みのり、
刻みしそ、梅干し、
しょうゆ もしくは ぽん酢



作 り 方

- 1 あつあつのごはんにしらすを好きなだけのせる。
- 2 のり、しそをちらし、梅干しをそえる。
- 3 お好みのしょうゆやぽん酢をたらす。

② しらす汁

漁師さんの朝はこれから！

材 料

釜揚げしらす、
豆腐、みそ



作 り 方

- 1 沸騰させた水にしらすをいれ出汁をとる。
- 2 さいの目切りの豆腐をいれ、みそをとく。
- 3 器にいれ、さらにしらすをちらせばできあがり。

しらすはいわしのこども。
だからいい出汁がでるのです。
出汁を味わうために具材はシンプルに。

漁師の
おしえ

地元のおさかなを食べよう！

漁師めしを食べる会

※食物アレルギーをお持ちの方は、原材料をご確認ください。

漁師めしはいかが？

わかめのしゃぶしゃぶ

新“わかめ”料理の提案

日本人の食卓になくってはならない食材のひとつ“わかめ”。和歌浦湾もまたわかめがそだつ海です。わかめをつかった料理は星の数ほどありますが、産地だからこそ味わいたい料理、漁師さんのアイデア料理を紹介です。



本日のレシピ

材 料

わかめ、
かつおだしの素(適量)

産地
ならではの

作 り 方

- 1 沸かした水にかつおだしをいれる。
- 2 適当な大きさに切ったわかめをさっとくぐらせ、鮮やかな緑色にする。
- 3 ぽん酢やお好みのかんきつ類をしぼって召しあがれ。



■天ぷら

ほどよい塩気がめん類とぴったり。
意外となかったアイデアかも？！

漁師の
アイデア料理

作 り 方

- 1 わかめは水気をとる。
- 2 水でといた天ぷら粉とまぜ、油であげる。

●わかめのはなし

天然もの、養殖もので特徴にちがいがアリ。

天然もの 厚めなので、歯ごたえを楽しむならコチラ。
養殖もの 薄めなので、巻き寿司ののりの代わりに。

地元のおさかなを食べよう！

漁師めしを食べる会

※食物アレルギーをお持ちの方は、原材料をご確認ください。

漁師めしはいかが？

かますの丸まま塩焼き

シンプルイズベスト

おいしさが広く知られている“かます”で

すが、紀北の海ではほぼ年中水揚げされています。新鮮なかますをシンプルに味わう…これぞぜいたくのひとことにつきます。

本日のレシピ

作り方

- 1 かますはうろこ、内臓をとる。
身は開かないでよい。
- 2 しっかりとたて塩をししばらくおく。
- 3 しっかりと焼く。
- 4 おろした大根をそえ、お好みのかんきつ類をしぼってどうぞ。



漁師めしはいかが？

うぼぜのつけ焼き

焼きかた、ひとアレンジ

さかなの焼き物といえば塩焼きが定番です

がつけ焼きもまた漁師さん家では定番。なかでも“うぼぜ”はつけだれの味がよくしみこむのもってこいだとか。

本日のレシピ

作り方

- 1 うぼぜは内臓をとり、身に切れ目をいれる。
- 2 さけ:みりん:しょうゆ = 2:2:3
- 3 つけだれに20分ほどつけこむ。
- 4 汁気を取り、両面をじっくり焼く。



※食物アレルギーをお持ちの方は、原材料をご確認ください。
※本レシピには少量のアルコールが含まれます。