

旨味あふれる、上質の青魚 マサバ



(左から)山形 正幸さん 坂本 善則さん

サイズ
自安
鮮魚ー500g~600g
加工向け(開き)ー300g~400g
缶詰ー200g

旬の時期
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
★★★

問い合わせ先
はさき漁業協同組合【TEL/0479-44-1122】
〒314-0407 神栖市波崎新港9
大津漁業協同組合【TEL/0293-46-1117】
〒319-1702 北茨城市大津町121-55



一般的にマサバは1年を通して漁獲できますが、茨城沖では10月から3月下旬が漁期で11月から12月にピーク。北海道沖や三陸沖で脂をたっぷりとため込み、南下してきましたところを漁獲します。サバは鮮度劣化が早い魚として知られていますが、漁獲直後から冷水で一気に冷やし鮮度良く水揚げします。市場での水揚げ後はサイズごとに仕分けられ、500g以下のものは加工用に市場流通します。全国1位の漁獲量を誇る茨城県(平成26年)。茨城県籍の旋網船団が日本のサバ流通を支えています。

一般的にマサバは1年を通してさまざまな食感と風味を楽しむことができます。一度冷凍したうえでの刺身もお勧めの一品。

高血圧や動脈硬化などを予防するEPAや、脳の働きを良くするDHAという不飽和脂肪酸が多く含まれ「青魚の王様」と呼ばれるほど栄養価が高いサバ。中でも茨城産のマサバは分厚い身と質の良さ、豊かな旨味で、市場からの支持は絶大です。小骨が少なく、調理しやすいのも大きなポイント。しめさば、塩焼き、煮つけ、竜田揚げなど、調理法によってさまざまな食感と風味を楽しむことができます。一度冷凍したうえでの刺身もお勧めの一品。

青魚の定番を全国一漁獲する茨城旋網船団。

- おすすめポイント
①冷海水で一気に冷やし直後の鮮度を落とさない
②浜の仲買人から船名で選べる信用度



出荷前の一手間で旨味を引き出す。

古来よりコイはタイと並ぶ高級魚。奈良時代や平安時代には貴族の間で珍重され、その後は郷土料理として定着し、滋養に富んだ食品として日本人に愛されてきました。現在は養殖技術が進み、霞ヶ浦北浦では網いけすで育てられているので、一年中品質の良いコイが生産できるようになりました。出荷前に清浄な地下水をひいた池で泳がせることで、身や内臓の臭みがなくなり、旨味が引き出されます。生食でも、煮付け、唐揚げ、塩焼きでもおいしくいただけ、内臓はコクがあり、身はタイのような食感で、ブリの脂に似た豊かな味わいを楽しめます。刺身・あらい等生食でのポイントは、肉間骨という小骨を切ること。酢味噌で食べるのが一般的ですが、コイ本来の味を堪能したいなら、わさび醤油がおすすめです。

旬の時期
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
★★★★★★★★★★★★

問い合わせ先
霞ヶ浦北浦小割式養殖漁業協同組合【TEL/0299-55-0289】〒311-3513 行方市手賀786-3
霞ヶ浦漁業協同組合【TEL/0299-55-0057】〒311-3512 行方市玉造甲1560-6
きたうら広域漁業協同組合【TEL/0299-73-3037】〒311-3823 行方市白浜1570
麻生漁業協同組合【TEL/0299-72-0416】〒311-3832 行方市麻生163-1

コイ

霞ヶ浦北浦

旨味を最大限に高めた養殖コイ

おすすめ
ポイント

- ①地下水で身をシメることで引き出す旨味
②タイのようないわしが豊かな味わい



さっぱりとした味わいで、栄養豊富。

シラウオは、明治から昭和にかけて盛んに行われた帆びき網漁で獲られていた魚のひとつです。獲れたてのシラウオは透明でキラキラと輝き、地元漁師には「ダイヤモンド」と呼ばれています。味は淡白ながら独特の甘味とほど良い苦味があり、脂肪が少なく、とてもヘルシー。しかもカルシウムやミネラルが豊富に含まれています。因みにシラウオは、踊り喰いで有名なシロウオや、イワシなどの稚魚を指すシラスとは全くの別物です。

漁が解禁する夏に獲れるシラウオは体長4cmほど。煮干にして、ご飯や大根おろしとともに味わえます。秋・冬頃になると大き成長し、地元の伝統食である佃煮や煮干に加えて、塩辛、かき揚げや卵とじ、お吸い物に天ぷらなど、さまざまな調理方法で味わえるようになります。

旬の時期
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
★★★★★★★★★★★★

問い合わせ先
霞ヶ浦北浦水産加工業協同組合【TEL/029-897-0055】〒300-0134 かすみがうら市深谷2964-7
霞ヶ浦漁業協同組合【TEL/0299-55-0057】〒311-3512 行方市玉造甲1560-6
きたうら広域漁業協同組合【TEL/0299-73-3037】〒311-3823 行方市白浜1570
麻生漁業協同組合【TEL/0299-72-0416】〒311-3832 行方市麻生163-1

シラウオ

霞ヶ浦北浦

霞ヶ浦のダイヤモンド

おすすめ
ポイント

- ①季節ごとサイズごとに多彩な楽しみ方
②通せばふんわりと心地良い食感