

霞ヶ浦・北浦

夏のわかさぎ

[ナツワカ]

7/21 わかさぎ漁 解禁!



まるごと
カンタン
お手軽に!

フリッター



南蛮漬け



煮干し



栄養の宝庫である, わかさぎをぜひ, お召し上がりください!

霞ヶ浦北浦水産振興協議会

★おすすめ、わかさぎレシピ★

わかさぎのフリッター

わかさぎ料理の定番、唐揚げやフライなどの揚げ物で！



○作り方

- ①キッチンペーパーなどでわかさぎの水分を取ります。
- ②天ぷら粉(薄力粉でも可)にビール(牛乳でも可), 青のりを入れて混ぜ、衣を作ります。
- ③わかさぎに②で作った衣をつけます。
- ④鍋にサラダ油を入れて熱し、揚げれば完成です。

ポイント: 揚げるときに、油がはねないように、わかさぎの余分な水分をよく取ること！

わかさぎの煮干し入り「じゃがいものガレット」

カリカリッと焼けた煮干しが香ばしい！おやつやおつまみにも！



○作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、千切にする。
(スライサーを使い、極細く切ると良い。)
※じゃがいもは絶対に水にさらさない事。
- ②ボールに、①のじゃがいも、わかさぎの煮干し、オリーブ油、塩、こしょうを加え、全体を混ぜる。
この時にお好みでチーズを入れても！
- ③フライパンを温め、バターをひき、焼いていきます。
(焼くとき、バラバラになりやすいので、注意を！)
- ④両面をこんがり焼いたら、完成です。

わかさぎのアヒージョ

お酒のおつまみにぴったり！わかさぎでスペイン料理を！



○作り方

- ①キッチンペーパーなどでわかさぎの水分を取ります。
- ②鍋にオリーブオイル、にんにく、鷹の爪を入れ、中火で熱し、香りを出します。
- ③鍋にわかさぎ、お好みの野菜(トマトやブロッコリーなど)を入れ、塩こしょうで味を調えます。
- ④中火で熱し、ぐつぐつしてきたら弱火にし、焦がさない程度に煮れば完成です。

ナツワカで検索！ 霞ヶ浦北浦水産振興協議会

詳細はホームページ

ナツワカ

検索