

# 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 ～

## はじめに

茨城は、四季折々、おいしい魚介類がたくさん漁獲されています。

そこで、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を作りました。

平成 28 年 3 月に 108 品を公表しましたが、この度 24 品を追加し、現在 132 品。今後も品目、内容とも充実していきますので、是非ご覧ください。



トロよりうまい入梅イワシの漁獲（茨城沖 6, 7 月）

## 〈魚はハズレのない宝くじ〉

- ・魚は1尾が生、焼、煮、揚など、幾つもの料理に姿を変えるスーパー食材
- ・‘日持ちしない’ は大きな誤解、漬けや昆布で翌日さらにおいしく！



鮮度の良いマイワシ



サンマのなめろう



サヨリのお造り

## 〈段取りが大切〉

- ・流れ作業で複数レシピを同時進行
- ・今日分、明日分、上手に仕分けて無駄なく美味しく
- ・パターンは一緒、魚種を変えればレシピ倍増



1~2 日後が食べ頃となるサバの噌粕漬けとヒラメの昆布〆

## 〈アラは宝〉

- ・頭やカマは繊細な肉の宝庫
- ・皮はコラーゲン、加熱して美味と美を同時に GET
- ・青魚のワタは EPA の塊、健康を支える絶品の肴に

いつでも OK な凍結サバの漬け刺し

