

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120分

## 霞ヶ浦北浦産ワカサギのコンフィ



ここが👍

コンフィにすることで保存が効き、骨まで柔らかく食べられます。

### 材 料（5人前）

ワカサギ	40尾	こしょう	適量
にんにく	1～2かけ	10%塩水	2リットル
鷹の爪	1～2本	オリーブオイル※	適量

※ サラダ油、キャノーラ油でも代用できます。

1. ワカサギを10%の食塩水に1時間ほど漬けます（時間がない場合には食塩を直接まぶし、20～30分ほど置いても大丈夫です。また、生の霞ヶ浦産シラウオが手に入る場合には、ワカサギの代わりにシラウオを使うのもおすすめです。）。



2. ワカサギの水気を取った後、鍋にワカサギを移し、お好みでにんにくのスライス、鷹の爪、こしょう等を加え、最後にひたひたになるまでオリーブオイルを注ぎます（ここでワカサギの水気をキッチンペーパー等できちんと取ると、魚臭さも気にならずおいしく仕上がります。）。



3. 火を点け極弱火のまま、ぼつぼつ泡が出る状態で40分から1時間弱火を通します。  
 (「コンフィ」は、オリーブオイルで肉や魚等を煮て、保存性を上げるという調理法で、油で「煮る」というのがポイントです。途中泡がたくさん出てきている場合には「揚がっている」状態なので、途中火を消すなど火加減に注意してください。)
4. 粗熱が取れたら、保存容器に油ごと移して完成です。なお、冷蔵庫で保存も可能です。
5. そのまま食べるほか、軽くオーブントースターやフライパンで温めなおすのもおすすめです。



【ひとくちメモ】

ワカサギ



ワカサギは丸ごと食べることが多く、カルシウムなどのミネラル成分の摂取にも適した食材とされています。

霞ヶ浦北浦のワカサギは成長が早く、「日本食品標準成分表」に掲載されているワカサギの成分と比較して、脂ののりを表す脂質は2倍以上、EPAは3倍以上と、優れた栄養成分が含まれています。

霞ヶ浦産ワカサギの成分分析結果 (H26.11月 霞ヶ浦で漁獲)

分析項目	水分	たんぱく質	炭水化物	灰分	脂質	うち		エネルギー
						EPA	DHA	
(今回) 霞ヶ浦産	77.8g	15.8g	0.1g	2.4g	3.9g	410mg	280mg	104kcal
(参考) 食品分析表	81.8g	14.4g	0.1g	2.0g	1.7g	130mg	240mg	77kcal

分析機関：(一財) 日本食品分析センター