

～3月17日は「みんなで考えるSDGsの日」～
「アメリカナマズのガパオライス」や「ナマズの揚げ出し」！？
いばらき発「アメリカナマズ料理」で地域課題を解決！
 ～漁業者・飲食店・学生などが連携してアメナマ問題を考える！～

日本で2番目に大きな湖・霞ヶ浦を有する茨城県。ワカサギ、シラウオなどの豊かな漁場として栄えてきましたが、近年、特定外来生物「アメリカナマズ」の増殖による生態系への影響や漁業被害が地域の課題となっています。

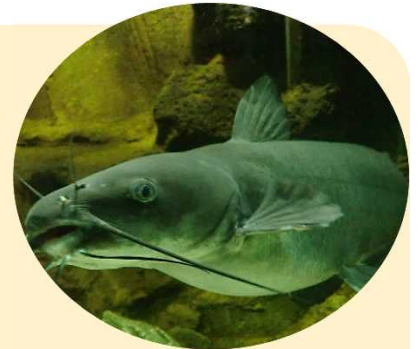
また、主要魚種であるワカサギ、シラウオの漁獲量が減少しており、地域の漁業を守っていくためには、新たな水産資源の創出が必要となっております。

そこで、茨城県では、「厄介者」とされているアメリカナマズに注目し、新たな水産資源として食用化を推進しようと、県と漁業者を中心に、飲食店や地元の学生などとも連携しながら、「美味しくいただく」ための検討を進めています。本県の取組にぜひご注目ください。



アメリカナマズとは

- ・標準和名：チャネルキャットフィッシュ
- ・原産地：北米（※1970年代に食用として日本国内へ輸入）
- ・特徴：大きい個体で体長1メートルを超える
魚、虫、動物、なんでも捕食する**雑食性**
- ・現状：特定外来生物に指定されており、生きたままの運搬、系外への持出、飼育は禁止
食用としての利用は少ない
家畜の飼料原料として安く引き取られている
海外ではアメリカを中心に養殖され、白身魚素材として広く利用されている



霞ヶ浦北浦の現状 ～アメリカナマズの増殖、ワカサギ・シラウオの減少～

霞ヶ浦北浦では、地球温暖化や夏季の水温上昇等の影響により、重要な水産資源であるワカサギ・シラウオ等主要魚種の漁獲量が年々減少しています。2023年の漁獲量は、ワカサギが4t、シラウオが37tとなり、ここ20年では、それぞれピーク時の約1/130、約1/7にまで落ち込みました。

一方、1970年代に食用として日本国内へ輸入された「アメリカナマズ」は2000年頃から増加し、現在では霞ヶ浦北浦の全域で見られる魚となりました。



***** 本件に関するお問合せ先 *****

■名物料理に関すること

茨城県政策企画部地域振興課 担当：小川、藤井、堀江、今橋 TEL:029-301-2678

■漁業振興及びアメリカナマズの有効活用に関すること

茨城県農林水産部漁政課 担当：鴨下、柴口、川崎 TEL:029-301-4070

アメリカナマズの増殖により引き起こされる課題

■生態系への影響

アメリカナマズはその繁殖力と捕食能力の高さから、食物連鎖の上位捕食者として、在来種や漁業資源に対する食害の恐れがあります。

また、在来種との餌やすみかの競合などが懸念されています。

このようにアメリカナマズの増殖は、湖の生態系に悪影響を及ぼす可能性があります。



▲アメリカナマズ

■経済的影響

地域経済を支える漁業にとっても、アメリカナマズは厄介な存在となっています。胸ビレや背ビレには鋭い棘があり、トロール漁や定置網漁で混獲されることで、網が破れたり、漁獲物が傷ついて売り物にならないといった被害が報告されています。

また、漁師が網からアメリカナマズを取り除く際にも、この棘で手を負傷する事故が少なくありません。

このように、アメリカナマズが増えると、漁師の負担とコストが増えることで漁業の生産性が低下し、地域の経済活動にも影響が広がる可能性があります。

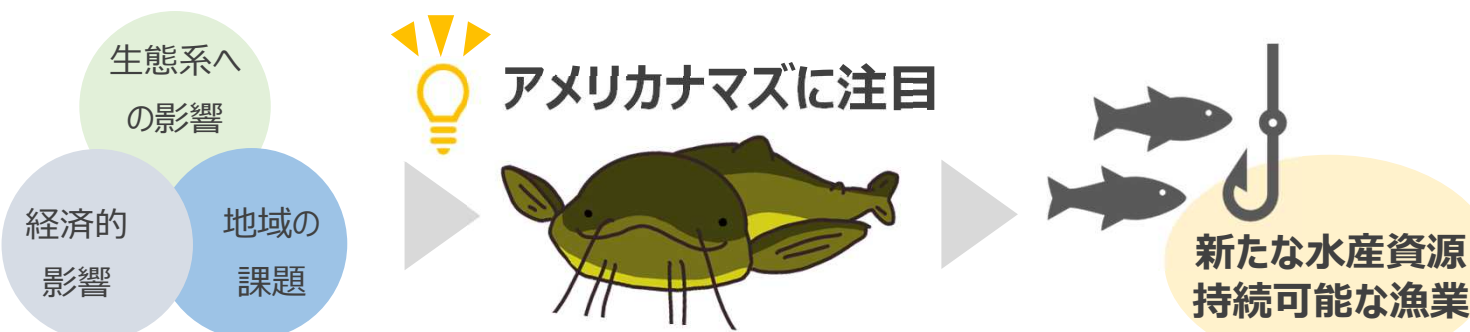


▲漁業(トロール漁)の様子

■地域の課題

霞ヶ浦周辺においては、釣り上げられたアメリカナマズが湖岸などに放置される事態が発生しており、悪臭や景観の悪化なども懸念されています。

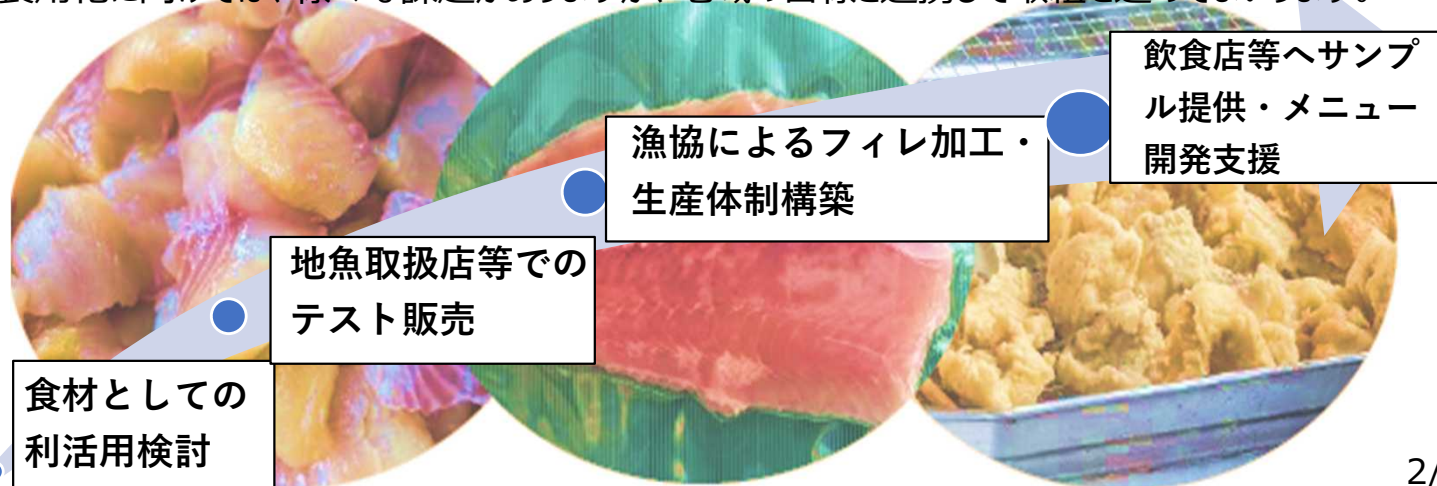
茨城県が中心となり、有効活用に向けた取組がスタート！



茨城県では、霞ヶ浦周辺におけるこうした課題を受けて、「厄介者」という扱いを受けるアメリカナマズを、「新たな水産資源」として有効に活用し、持続可能な漁業を目指す取組を推進しています。

水産加工業者によるフィレ加工等の検討や、飲食店等による試作、地魚取扱店でのテスト販売を通して、「臭みも気にならず美味しい！」「骨がなく食べやすい！」との評価を受け、2025年度からは、霞ヶ浦漁業協同組合と連携し、食用化に向けた供給体制整備やコスト算出、メニュー化・商品化に向けた販路開拓を本格的にスタートしています。

食用化に向けては、様々な課題がありますが、地域の皆様と連携して取組を進めてまいります。



学生や飲食店が考案！アメリカナマズの料理が続々登場！

【地元学生が考える】清真学園高校2年生考案「アメリカナマズのガパオライス」

高校2年生の有志3人が中心となり、地域の自然環境問題を解決しようと「ナマズプロジェクト」を立ち上げ、地元企業（KX、鹿島食品）や眞中秀幸シェフ（潮来市出身）と協力してアメリカナマズを用いた料理「アメリカナマズのガパオライス」を開発しました。

ガパオライスを採用した理由は、アメリカナマズがよく食べられているタイの国民的料理であるため、調和すると考えたからです。

アメリカナマズの魚肉を細かく刻んだガパオライスには、バジルや地元産ピーマンなどで彩りも加えており、スパイシーで食べ応えがあるメニューとなっています。

また、このナマズプロジェクトは、2025年8月に行われた、高校生が茨城県内の諸課題の解決策を考える「いばらきハイスクール議会2025」において、アメリカナマズを郷土料理にする提言を行い、最優秀賞を受賞しました。同年9月には清真学園高校の文化祭とメルカリスタジアムにて販売し、大盛況を得たところです。

（販売実績）

清真学園高校文化祭：限定200食(500円)を販売し約4時間で完売

メルカリスタジアム：限定300食(500円)のうち249食を販売



【飲食店が考える】てんまさ（水戸市）考案「県産なまずの揚げ出し」

加工されたアメリカナマズのフィレは、フワツとした食感の淡泊な白身ですが、大型のものは身が引き締まり鶏肉にも似た食感で、特に食用化が期待される部位です。

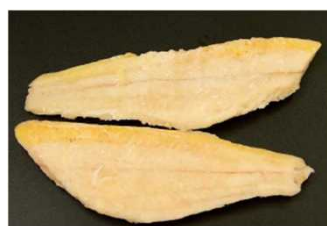
霞ヶ浦漁業協同組合では、食用化の実証試験として、フィレサンプルを生産し、希望する飲食店等へ提供することを始めています。より多くのお店へ提供することで、アメリカナマズの認知度を高めると同時に、お店側でのフィレの使用感などを知ることで、製品づくりの改善につなげようとしています。

最近では、この取組を通じてアメリカナマズを気に入り、霞ヶ浦漁業協同組合からフィレを仕入れ、スポットメニューとして提供を始めた飲食店も誕生しています。

（販売メニュー）

県産なまずの揚げ出し / 620円税込（「てんまさ」水戸市）

アメナマソテー / 900円税込（「かじわら」水戸市）



◀ アメリカナマズフィレ



▲ 県産なまずの揚げ出し（てんまさ）



クセやにおいも気にならず美味しい！



お客様の評判も上々！
バター焼きや照り焼きも◎

【漁業者が考える】アメリカナマズ食用化への道！～霞ヶ浦の新たな漁業収入へ～

これまで混獲されるアメリカナマズは、埋設や焼却して「廃棄」したり、回収して飼料原料として「骨粉化」されており、廃棄費用や安価な回収額を考えると、不漁によって苦しむ漁師にとっては、収入に繋がらないためアメリカナマズを積極的に駆除するのは難しい状況でした。

そこで、食用化して付加価値をつけることで新たな収入源につながるのではと新たなチャレンジがスタートしました。

この取組は、霞ヶ浦漁業協同組合の皆藤 勝氏が中心となっており、2025年11月19日に開催された、茨城県青年・女性漁業者交流大会では「ナマステ(ナマ捨て)、コップカー(骨粉化)、食用化!!～アメリカナマズ活用の道のり～」の取組として発表し、優勝しました。また、2026年3月5～6日に開催された全国大会に、茨城県代表として出場いたしました。

現在、このアメリカナマズ食用化の取組は組合規模での挑戦となっており、漁協組合長をはじめ取組参加者が増えています。



【県立海洋高校が考える】授業の教材としての活用へ

県内唯一の水産高校である茨城県立海洋高校においては、アメリカナマズの有効活用に興味を持ち、「授業の教材としてのアメリカナマズ活用」等を視野に、霞ヶ浦漁業協同組合の皆藤勝氏との交流が始まっています。

2026年1月27日には、同高校において、皆藤氏を講師として迎え、教員向けのアメリカナマズの捌き方講座や試食会が開催されたところです。参加者からは、「ナマズへの抵抗感がなくなった」「とても美味しかった」といった声が聞かれるなど、大盛況でした。

今後は、学生に知ってもらうための取組や缶詰作り等授業への活用、製品化等を視野に連携していく予定です。



【かすみがうら市が考える】

アメリカナマズグルメで目指せグランプリ！シン・いばらきメシ総選挙2026

「茨城といえばこれ！」というグルメを新たに作ろうと、県内市町村から地元を代表する選りすぐりのご当地グルメを募り、茨城県を代表する新たなご当地グルメを決定するグルメイベント「シン・いばらきメシ総選挙」。2026年10月10日～12日には、第2回目となる「シン・いばらきメシ総選挙2026」が開催される予定です。

かすみがうら市においては、一般料理部門の代表グルメを決めるにあたり、「アメリカナマズ」を材料にすることで、将来的な霞ヶ浦の生態系保全と、ご当地グルメとしての地域活性化につなげようと公募（期間：1月14日～3月23日）を行っています。

どんなアメリカナマズグルメでシン・いばらきメシ総選挙2026にエントリーするのかご期待ください。

次回「シン・いばらきメシ総選挙2026」開催決定！

開催日：2026年10月10日（土）～10月12日（月・祝）

会場：茨城県三の丸庁舎（水戸市三の丸1-5-38）

