

漁師めしを食べる人会

ウマイが いっぱい 漁師めし自慢

おさかなを知り尽くした地元漁師ならではの通な食べ方をご紹介します

平成二十五年 振興局政策コンペ事業

おさかな旬カレンダー

加 加太鮮魚 雑 雑賀崎漁協 直接販売
和歌浦漁港交流拠点施設「おとっと広場」

おさかな	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	買える直売所
あじ						●	●	●	●	●			加 雑 お
あかした	●											●	雑 お
あなご							●	●	●	●			加 雑
いとより					●	●	●	●	●	●			雑 お
うぼぜ											●		雑 お
えそ					●	●	●	●	●	●			雑 お
かます											●		雑 お
かれい				●	●								加 雑 お
かわはぎ										●	●		加 雑 お
くち											●		雑 お
さば	●	●								●	●		加 雑 お
しらす					●	●				●	●		お
たい	●	●	●	●	●	●							加 雑 お
たちうお			●	●	●	●				●	●		雑 お
はまち									●	●	●		加
はも							●	●	●	●	●		雑 お
ひめち						●	●	●	●	●	●		雑 お
ひらめ						●	●	●	●	●	●		加 雑 お
むしま	●											●	雑 お
あしあかえび	●												お
いせえび									●	●	●		加
えびじゃこ						●	●	●	●	●	●		雑 お
いか	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		加 雑 お
たこ							●	●	●	●	●		加 雑 お
あわび			●	●	●	●	●	●	●	●	●		加
なまこ	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		加
わかめ			●	●	●	●	●	●	●	●	●		加



加 加太鮮魚
営業 9~16時(不定休) 毎月第1土は 11時から昼市開催(1月除く)
住所 和歌山市加太141-5 加太港内
電話 073-459-1268
URL <http://www.jf-kada.com>

雑 雑賀崎漁協 直接販売
営業 20時半~(5月中旬~10月上旬) 14時半~(10月上旬~5月中旬)
火土 祝前日は定休(悪天候日は臨時休業)
住所 和歌山市雑賀崎1162 雑賀崎漁港内
電話 073-444-2282
URL <http://jf-saikazaki.jp>

お 和歌浦漁港交流拠点施設「おとっと広場」
営業 土・日・祝の10~14時
住所 和歌山市新和歌浦1759 和歌浦漁港内
電話 073-446-3305

旬の魚



いちおし!!
漁師めし
にあい

「にあい」とは、おさかなと具材を“煮合わ”せる料理です。さっと火が通ったものから食べていく、まさにおさかなの“すき焼き”。漁師まちならではの家庭の味です。

●材料(4人分) 旬の魚(600g)、たまねぎ(1個)、豆腐(1丁)、わかめ(適量)、しょうゆ(適量)、酒(適量)、みりん(お好み)

- 作り方 1 具材を適当な大きさに切り分ける。
- 2 鍋に具材が半分つかる程度の水を入れる。薄口程度にしょうゆを加え、沸騰させる。
- 3 煮立ったら酒を入れ、アルコールをとばす。甘みが欲しいときはみりんを入れる。
- 4 具材を入れ、さっと火が通ったら食べていく。具材を入れすぎないのがポイント。
- 5 煮汁が濃くなったら酒で調整。

「にあい」は使うおさかなを選ばない料理。おさかなと具材の組み合わせに、漁師さんの家ごとのこだわりも。いろいろ試してみよう!
こだわりの組み合わせ
あなご、はも×たまねぎ はまち、さば×白菜、うどん
あじ×わかめ いわし×味噌のみ

えそ



おすすめ
レシピ
えそ
そぼろ
寿司

和歌山は押し寿司文化が花開いたところですが、それは漁師まちも同じ。そのひとつ、えそのそぼろ寿司をご紹介します。

●材料(4人分)
① そぼろ えそ(400g)、調味料/みりん(大さじ1)、砂糖(60g)、塩(小さじ1)、食紅(適量)
② 寿司めし 米(3合)、塩(小さじ1)、合わせ酢/酢(200cc)、砂糖(150g)、味の素(少々)

- 作り方 1 えそは三枚におろし皮を取る。必要に応じて骨を包丁でたたき、フードプロセッサーですり身に。
- 2 油はひかずに、フライパンでほくしながら炒る。
- 3 調味料を加え、そぼろ表面が多少湿る程度までさらに炒る。
- 4 食紅で色づける。
- 5 炊いた米を“半切り”に移し塩をふる。合わせ酢を調整しつつ混ぜ、冷まして寿司めしに。
- 6 寿司めしを型に入れ、上からそぼろをちらす。軽く押しつけて型から抜けばできあがり。

くち



おすすめ
レシピ
くち
だんご汁

“だんご”は万能食材
おさかなのすり身から作るだんごは、田野浦地区の漁師さんの家では定番の汁だね。具材としてはもちろん、出汁のものにもなります。油で揚げれば天ぷらに早変わり。もう一品欲しいとき、お弁当のおかずにも大活躍です。

- ～くちのだんごの作り方～
くち(400g)、えそ(200g)、おろし山芋(大さじ3)、おろししょうが(適量)、全卵(大さじ3)、水とき片栗粉(大さじ3)、塩(小さじ1強)
- ① くち・えそは三枚におろし皮を取る。必要に応じて骨を包丁でたたき、フードプロセッサーですり身に。
- ② ほかの材料を加え、さらに回す。
- ③ 粘りが出たら取り出し冷蔵庫で休ませる。
- ④ 丸めてだんごに。

- 材料(4人分) くちのだんご(8個)、白菜(4枚)、ねぎ(1束)、みそ(適量)、だし(素(適量))
- 作り方 1 沸騰させた水にだしの素を入れる。
- 2 くちのだんごと白菜を加え、一煮立ち。
- 3 具材に火が通ったらみそで味を整える。
- 4 彩りにねぎをちらせばできあがり。

むしま



聞きなれない名前にコワモテの風貌...ですがこのおさかな、漁師さんをうならせるおいしさです。

おすすめ
レシピ
むしま鍋

- 材料(4人分) むしま(600g)、白菜(1/2個)、ねぎ(2束)、きのこ類(適量)、豆腐(1丁)、お好みの出汁
- 作り方 1 むしまは三枚におろしお好みの大きさに。
※頭にとげがあるので注意!
- 2 具材も適当な大きさに切り分ける。
- 3 鍋にお好みの出汁を入れ、煮立たせ具材を入れる。
- 4 火の通ったものから召しあがれ。

おすすめ
レシピ
しっかりした身を活かして
から揚げ

- 作り方 1 むしまは三枚におろし、水気を取る。
- 2 塩、こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
- 3 油で揚げる。

※食物アレルギーをお持ちの方は、原材料をご確認ください。
※本レシピには、少量のアルコールが含まれます。

わかしらす

和歌浦湾が産地のしらすは「わかしらす」と呼ばれ、美しい白さが特徴。そのまま食べるのもいいですが、漁師風アレンジもお試しあれ。



おすすめ レシピ しらす丼



- 材料 釜揚げしらす、ごはん、刻みりのり、刻みしそ、梅干し、しょうゆ もしくは ポン酢
- 作り方 1 アツアツのごはんにしらすを好きなだけのせる。
- 2 のり、しそをちらし、梅干しを添える。
- 3 お好みのしょうゆやポン酢をたらす。

おすすめ レシピ 漁師の朝はこれから しらす汁



- 材料 釜揚げしらす、豆腐、みそ
- 作り方 1 沸騰させた水にしらすを入れ、出汁を取る。
- 2 さいの目切りの豆腐を入れ、みそをとく。
- 3 器に入れ、さらにしらすをちらす。

はも

紀北の海を代表するおさかな「はも」。古くから関西のはも文化を支えてきました。そんなはもを食べるには「骨きり」が必要…面倒だからといってあきらめるのはモッタイない！ 漁師風カンタン骨きりでスペシャルなお味噌汁・おすましをどうぞ。



これぞ!! 漁師の技 カンタン骨きりではも汁

- 1 表面のぬめりを取り、内臓を出す。
- 2 身は開かず、側面から背骨まで2ミリ間隔で切り込んでいく。
- 3 もう片面も同様にし、適当な大きさにぶつ切り。
- 4 いつものお味噌汁・おすましにはもの身を加えてどうぞ。

おトク情報 夏のイメージが強い「はも」。じつは秋も脂がのってウマイ！ しかも価格もお手頃！

ひめち

お寿司、酢締め、南蛮づけ…とおさかなと酢の相性のよさはよく知られていますが、なかでも「ひめち」は抜群に相性がいいのです。



おすすめ レシピ 酢締め

- 材料 (4人分) ひめち(15尾)、塩(適量)、こんぶ(20センチ角1枚)、三杯酢、酢:しょうゆ:みりん=1:1:1
- 作り方 1 ひめちはうろこ、内臓を取り、三枚に開く。多めに塩をふり30分ほど置く。
- 2 酢で塩を洗い落とす。
- 3 こんぶと一緒にひたひたの三杯酢へ1時間ひたす。

もうひと アレンジ あせ寿司

酢絞めを寿司めしにのせ、あせの葉で包み押せば、伝統「あせ寿司」。ひめちのほかこ、さば、引ぼせ、かますなどもネタにできます。

かます

シンプルイズベスト おいしさが広く知られている「かます」ですが、紀北の海ではほぼ年中水揚げされています。新鮮なかますをシンプルに味わおう…これぞ贅沢の一言につきます。



おすすめ レシピ 丸まま塩焼き

- 材料 いかわた、調味料/しょうゆ:酒:みりん=1:1:1
- 作り方 1 かますはうろこ、内臓を取る。身は開かない。
- 2 しっかりとたて塩をし、しばらく置く。
- 3 しっかりと焼く。
- 4 おろした大根をそえ、お好みのかんぎつ類をしぼってどうぞ。

うぼせ

焼き方、ひとアレンジ! おさかなの焼き物といえば塩焼きが定番ですが、つけ焼きもまた漁師さんの家では定番。なかでも「うぼせ」はつけだれの味がよしみこむのもってこいです。



おすすめ レシピ つけ焼き

- 材料 いかわた、塩(適量)
- 作り方 1 うぼせは内臓を取り、身に切れ目を入れる。
- 2 酒:みりん:しょうゆ=2:3:3で混ぜ、つけだれに。
- 3 つけだれに20分ほどつけこむ。
- 4 汁気を取り、両面をじっくり焼く。

いとより・あかした

シンプルゆえにおさかなのおいしさが引き立つ煮つけ。定番とはいえ、使うおさかなや味つけは漁師まちごと特色があります。



おすすめ レシピ 煮つけ

- ～ 漁師まちごとの煮つけ ～
- 加 太:めぼろ、がしら、かわはぎを使い、味つけは濃口しょうゆと酒
- 雑貨前:あかした、うぼせ、むしませ、味つけは濃口しょうゆのみ
- 田野浦:うぼせ、まなごつお、いとよりを使い、味つけは濃口しょうゆと酒
- ～ 漁師のおしえ ～ どの漁師まちも新鮮なおさかなの持ち味を活かすよう、みりんや砂糖はひかえめです。

可憐な見た目、上品な味わいから「おいとさん(=お嬢さん)」しか食べられなかったという「いとより」、煮つけといえは「あかした」は、身の骨離れがよく特におすすめ。

- 作り方 1 さかなはうろこ、内臓を取る。からだに切れ目を入れる。
- 2 鍋に湯を沸かし、しょうゆほかで味つける。
- 3 さかなを入れ、ふたをして15分ほど煮つける。

いか

紀北の海はコウイカをはじめとする「いか」が豊富。身はもちろんですが、新鮮なものなら「わた」もおいしい。おつまみとして最適です。



おすすめ レシピ いかわたの 炊いたの

- 材料 いかわた、調味料/しょうゆ:酒:みりん=1:1:1
- 作り方 1 水に調味料を1:1の割合で加え、煮立たせる。
- 2 いかわたを入れ、さらに一煮立ち。
- 3 火が通ったらできあがり。

おすすめ レシピ いかわたの 焼いたの

- 材料 いかわた、塩(適量)
- 作り方 1 いかわたに多めに塩をふる。
- 2 アルミホイルで包み、オーブンで焼く。
- 3 焼き目がついたらできあがり。

えびじゃこ

底びき漁の漁師まちに夏の訪れを知らせる「えびじゃこ」。おいしい食べ方はいろいろありますが、夏の定番そうめんをえびじゃこづくしでどうぞ。



おすすめ レシピ めんつゆ

- 材料 (4人分) えびじゃこ(400g)、水(4カップ)、しょうゆ(1カップ)、みりん(100cc)、砂糖(小さじ1)
- 作り方 1 えびじゃこは頭と殻を取り、水気を取る。
- 2 カップの水を沸かし、えびじゃこを入れ、一煮立ち。
- 3 しょうゆ、みりん、砂糖を加え、煮立たせたのち、えびじゃこをこす。

おすすめ レシピ 添え物として かき揚げ



- 材料 (4人分) えびじゃこ(200g)、たまねぎ(1個)、にんじん(1/2本)、天ぷら粉(100g)
- 作り方 1 えびじゃこは頭と殻を取り、水気を取る。
- 2 たまねぎは薄切り、にんじんは千切りに。
- 3 水でといた天ぷら粉に具を混ぜ、180度の油で揚げる。

あしあかえび

和歌浦湾の冬の味覚。紅白模様の鮮やかな見た目と際立つ甘み特徴。地元で愛されてきた味をぜひご賞味あれ。



おすすめ レシピ 豪快に、船上料理 紀州炊き

- 材料 (4人分) あしあかえび(8尾)、濃口しょうゆ(少々)
- 作り方 1 水を沸かした鍋にしょうゆで味つける。
- 2 あしあかえびを入れ、ふたをして15分ほど煮つける。
- 3 殻を取り、豪快にかぶりつく。

おすすめ レシピ 甘みを味わうならやっぱり 冷やすことで 甘みアップ おさしみ

- 作り方 1 あしあかえびは頭、胴、尾を切り離す。
- 2 胴は背開きにし背わたを取る。身に縦に6筋、横に5ミリで切れ目を入れる。
- 3 頭と尾は塩焼きに。
- 4 皿に氷、大葉をしき、その上に盛りつける。

※食物アレルギーをお持ちの方は、原材料をご確認ください。
※本レシピには少量のアルコールが含まれます。