



しずまえ新聞

平成 28 年
2 月号
発行元
静岡市役所
水産漁港課

しずまえ・オクシズの料理集結！



しずおかし するがわんえんがんちいき
静岡市では、駿河湾沿岸地域の「しずまえ」と、中山間地域の「オクシズ」の地域ブランド化を進めています。2月2日に、飲食店の発案でしずまえとオクシズの産物を使った料理の勉強会が開催され、市議会議員や関係団体など多くの方が試食しました。

昨年6月に開催された「第2回しずまえレシピコンクール」に出場した料理や、しずまえのアジを使った料理、オクシズの肉厚な椎茸や、シカやイノシシなど、珍しい食材を使った料理が出品されました。今後もしずまえとオクシズの産物を使って新しい料理を作ったり、多くの人に食べてもらう機会を増やしていきたい、しずまえとオクシズをPRしていく予定です。

上手においしく！ しらすのかき揚げ



- 材料
釜揚げしらすのり（四角いもの）
天ぷらの衣液
- 作り方
①釜揚げしらすを天ぷらの衣液と混ぜる
②のりに①を塗るようにのせる
③約180度の油で揚げる
※あんまりひっくり返さない方がふっくら揚がるよ！
- ☆油は熱いから、作るときは大人と一緒にやろう！



おいしく健康！ 桜えび！



しずまえの代表「桜えび」ですが、おいしただけでなく栄養も豊富！疲れにくくしてくれるアスタキサンチンや骨を強くするカルシウム、ぐっすり眠れる効果のあるグリシンなどがたくさん含まれています。殻ごと食べられるので、殻に含まれている栄養も摂ることができます。

しずまえに近いからこそ食べることが出来る桜えびで、健康で元気に過ごしましょう！

しずまえ鮮魚 ことわざクイズ

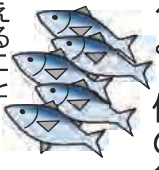


しずまえ鮮魚が使われていることわざがたくさんあるよ。何の魚かわかるかな？

①（ ）を読む
意味 数をこまかして数えること

②（ ）で（ ）を釣る
意味 手元の小さいもので大きいものを

③猫に（ ）
意味 まったく手が出ない様子



教えて！「漁期」ってなあに??

しずまえで盛んなしらす漁や桜えび漁などは、漁ができる期間が定められていて、これを「漁期」といいます。これは魚の獲りすぎを防いで資源を保護することを目的とし、静岡県が決めていています。

しらす漁は三月下旬～翌年一月上旬、桜えび漁は三月下旬～六月上旬と、十月下旬～十二月下旬が漁期です。逆に漁を禁止している期間を「禁漁期間」といいます。

魚のさばき方～いわしの手開き編～

- ① 左手で持って、頭を右手で折る
 - ② 指でお腹を割く
 - ③ わた（内臓）を出し、水で洗う。洗ったら、水を拭く
 - ④ お腹の真ん中あたりから、左手の親指を、背の上までグッと押し込む
 - ⑤ しっぽの手前まで、背に沿って身と背を分ける
 - ⑥ 今度は右手で、頭の先へ
 - ⑦ 身が開いたら、頭の方から背を取る。身を押さえながら、頭の方へ
- 完成！
そのままフライや天ぷらに！
すり身にして、つみれを作ってもおいしいよ！

今までどうして知らなかったんだ！ しずまえの冬は「わかめ」がうまい！



しらすや桜えびが代表的な「しずまえ」ですが、禁漁期間中の現在は、わかめの養殖を行っています。ロープに種を付けて、海に入れて育てます。

由比漁港の漁師さんたちの団体「若潮研究会」は生のワカメを二月と三月の二回に分けて刈り取り、生のまま販売します。三月は、いわゆる「めかぶ」部分も刈り取ります。めかぶのファンも多いです。

用宗漁港の漁師さんは、刈り取ったわかめをすぐに大きな釜で茹で、塩漬けにします。こうすることで、鮮度を保たれ、おいしい状態が長持ちします。

とれたてのワカメは、黒っぽく昆布のようにも見えますが、お湯に通すと、とても鮮やかな緑が広がり、食感はずルズルとして歯ごたえがあります。冬だからこそ味わえる、しずまえの隠れた逸品です。

種を付けるところから刈り取りまで、漁師さんが手作業で行っています。ミネラル豊富なとれたてわかめを食べてみましょう。

用宗漁港をまとめる

新支所長就任あいさつ

清水漁業協同組合用宗支所

小林伸彰支所長



こんにちは。今年の一月から用宗支所長に就任した小林です。みなさんは用宗漁港に来たことがありますか？古い

漁港ですが、しらすがたくさん揚がり、海の雰囲気のある素敵な漁港です。ぜひ見学もできるので、ぜひ見に来てくださいます。しらす以外にも、ヒラメや伊勢海老が揚がることもあり、船が帰ってくるのが楽しみです。

名前が変わるよ！出世魚！

成長するにつれて呼び名が変わる魚を「出世魚」と呼びます。しずまえで獲れる魚の中で、代表的なものがブリです。ブリは、ワカシ→イナダ→ワラサ→ブリと名前を変えて呼ばれます。

種類が同じでも、大きさによって見た目も味も変わるため、呼び名を変えた方がその魚のおいしい状態がわかり、扱いやすいからです。

ブリの他に、スズキやボラも出世魚です。



空気澄む冬は、しずまえからも富士山が見えます。

海と一緒に見る富士山はまさに絶景！あなたのお気に入りの「しずまえ×富士山ポイント」を見つけよう。



～編漁師網置定～

りようし

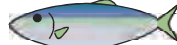
とつげき
突撃！



由比地区の定置網漁師 望月保志さんは漁師歴二十二年のベテラン。「定置網漁は、一年中朝の四時頃から漁に出ます。その日にどんなしずまえ鮮魚が獲れるか、網をあげてみないとわかりませんが、獲れる魚の種類で季節を感じることができておもしろいです。予想よりもたくさんのおいしいそうな魚が獲れると嬉しい気持ちになります。」と話してくれました。

↑網の中には魚がたくさん！

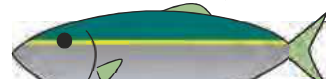
ワカシ およそ30cm未満



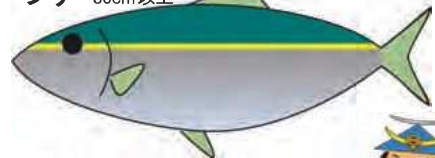
イナダ 40cm～60cm程度



ワラサ 60cm～80cm程度



ブリ 80cm以上



地方によって、呼び方や大きさが違うことがあるよ！

