

【期間限定】

霞ヶ浦北浦の

寒曳きワカサギ・シラウオ



—様々な加工品—

焼きワカサギ



ワカサギの甘露煮



ワカサギ・シラウオが好漁につき、今年も、霞ヶ浦北浦の冬の味覚『寒曳きワカサギ・シラウオ』を年末12月31日までご提供させていただくことになりました。この時季の貴重なワカサギ・シラウオを是非、ご利用、ご賞味ください！

【寒曳きワカサギの特徴】

- とても脂がのっていて、骨ごと食べられます！
- 天ぷら、唐揚げはもちろん、素焼きしたワカサギをお正月用のお雑煮や甘露煮、昆布巻きなどにするのもおすすめ！
- ワカサギ 100g あたりに含まれるカルシウム含有量は、約 450mg であり、とても栄養価の高い魚です！！

☆【裏面】もご覧ください。
おすすめレシピを載せております。

霞ヶ浦漁業協同組合
きたうら広域漁業協同組合
麻生漁業協同組合
潮来漁業協同組合
霞ヶ浦北浦水産加工業協同組合

～『寒曳きワカサギ』おすすめレシピ～

○素焼き・焼ワカサギ

おつまみに良し！お雑煮・甘露煮にしてもOK♪



- ①並べたワカサギを串に刺します。
(串が無ければ、刺さなくてもOKです)
- ②あとは、魚焼グリルで焼くだけ♪
※ 熱々のうちに醤油に浸して食べたり、
わさび醤油、七味マヨネーズで食べても美味しいです。
※ 冷めたらレンジで加熱しても美味しく食べられます。加工済みの市販品も売っています。

外はサクサク、中はふわふわ♪
おつまみ、おかずにも♪

- ①キッチンペーパーなどでワカサギの水気を取ります。
- ②薄力粉(天ぷら粉でもよい)にビール(牛乳でもよい)、青のりを入れて混ぜ、衣を作ります。
- ③ワカサギに②で作った衣をつけます。
- ④鍋にサラダ油を入れて熱し、色が変わってくるまで揚げれば出来上がり。
※タルタルソースで食べると美味♪

○ワカサギのフリッター



○ワカサギのアヒージョ (ニンニク風味のオリーブオイル煮)

☆鍋ひとつで出来る簡単スペイン料理☆



- ①キッチンペーパーなどでワカサギの水気を取ります。
- ②鍋にオリーブオイル、にんにく、鷹の爪を入れ、中火で熱し、香りを出します。
- ③わかさぎ、お好みの野菜(トマトやブロッコリーなど)を入れて、煮ます。
- ④ぐつぐつしてきたら弱火にし、焦がさない程度に煮て、塩こしょうで味を調えれば完成です。