茨城県・霞ヶ浦北浦産

寒曳きワカサギ・シラウオ

旬をお届け。
いばらきのお魚。

寒曳きワカサギ・シラウオ

～ 美味しさのヒミツ ～

- とにかくデカい！天ぷら・唐揚げもボリューム満点 おかずに最適！
- 丸ごと食べられるので、**調理が簡単、ゴミも出ない、カルシウムやビタミンが豊富**に摂れる！！
- お歳暮やお正月料理には、簡単便利な佃煮や甘露煮などの加工品をどうぞ！

※裏面にオススメレシピがあります

ワカサギ昆布巻

シラウオ煮干

焼きワカサギ

霞ヶ浦北浦水産振興協議会

寒鬼きワカサギ・シラウオ　おすすめレシピ

フライパン炒めの南蛮漬け

①ワカサギをフライパンでカリッと炒める。②熱々のワカサギを酢・砂糖・醤油の漬け汁に入れ、スライスしたタマネギ・ピーマン等の野菜と混ぜる。鷹の爪は好みで。④半日～ひと晩浸けて出来上がり。もっと早く食べたいときは、先に軽く下ゆでしておいた野菜類を使います。もちろん骨まで丸ごとイケます。

ワカサギの昆布巻き

①焼ワカサギを用意し、昆布と干瓢を水で戻す。戻したときの昆布汁は残しておく。②ワカサギの頭が出る幅に切った昆布を干瓢で巻く。③鍋に敷き詰め、砂糖・酒・みりん・昆布汁で煮込む。煮詰まったら足し水で。④昆布が柔らかくなったら醤油を入れさらに煮込む。⑤冷ましながら味を染み込ます。

シラウオの磯辺巻き天ぷら

①シラウオを軽く水洗いして水を良く切っておく。②シラウオの長さより短めに切った海苔で、数本まとめて巻いておく。③水溶きした天ぷら粉に付けて、カラッと揚げる。好みで三つ葉や大葉と一緒に巻いて揚げるとさらに香り良く、彩りの良い天ぷらに。大きなサイズのシラウオでしか出来ない贅沢です。

シラウオの塩昆布あえ

①鮮度の良い生食用シラウオを軽く塩を振って洗い流し、良く水を切っておく。②市販の塩昆布（細切り）と混ぜ合わせ、冷蔵庫に入れておく。③塩昆布が柔らかくなったら出来上がり。このほか、醤油（たまり醤油）、塩麹、塩気を強くして細切りのユズ皮と鷹の爪で漬けた漁師料理『塩辛』もオススメです。