

霞ヶ浦・北浦のめぐみ



湖越しの筑波山と 新鮮なさかな 魅力いっぱい 霞ヶ浦・北浦

大きな白帆に風をうけ

滑るように湖面をすすむ帆引き船。

その優美な姿はここでしか見られない

霞ヶ浦・北浦の象徴です。

ワカサギ、シラウオ、エビにコイ…

豊富な水産資源に恵まれる霞ヶ浦・北浦では、

漁業が盛んに行われています。

四季をとおして安定した漁獲があり、

地域の食卓には新鮮な水産物が並びます。

また、先人の知恵が生かされた

価値ある郷土食も伝えられてきました。

幾筋もの川と湖沼がもたらした

美しい景観と食の文化、

この素晴らしさをお一人でも多くの方へ。



霞ヶ浦・北浦は、水深が平均4m程と浅く、数多くの水生生物や植物、野鳥などが生息している。筑波山や那須連山、遠くは富士山も望める景色の良さは、日本百景に選定されている。



あぶら

霞ヶ浦・北浦はしらうおの一大産地。国内有数の水揚量があり、その大きさは漁の期間中4cmから10cm位まで。旨味があつてクセのない味は、刺身、かき揚げ、卵とじなど、その時期のサイズによつてさまざま調理法でおいしくい

**豊富なカルシウムと旨味
新鮮なしらうおは透明感が違う**

ただけです。

獲れたばかりのしらうおは、透き通つた姿を「霞ヶ浦のダイヤモンド」とも称される美しさ。親しみやすい味は誰からも好まれ、煮干しや佃煮などの加工品にも根強い人気があります。

しらうお



旬

【9月～12月・4月】



生しらうお丼



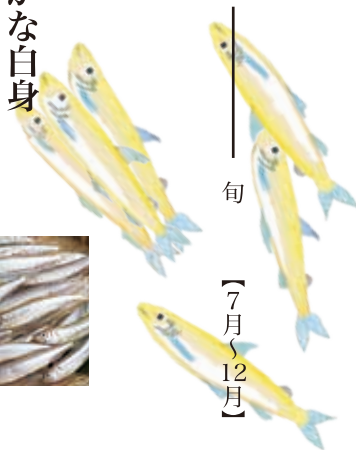
唐揚げ

わかさぎ

**淡白で上品な味わい
熱を通してややわらかな白身**

わかさぎは「茨城県の淡水のさかな」にも指定される霞ヶ浦・北浦を代表する魚。漁は夜間行われ、夜明け前に陸揚げされるとすぐに氷水に漬けられ、鮮度保持には細心の注意が払われています。餌となるプランクトンが豊富なので、型が大きく脂

がのつていますが、味は淡白で繊細。骨が柔らかく内蔵の苦味も少ないので、天ぷらや唐揚げなどで丸ごと食べるのに最適です。煮干し、甘露煮、焼きわかさぎなどに加工されてきた郷土食です。



旬

【7月～12月】



焼きわかさぎ

霞ヶ浦産わかさぎ(生)の成分(可食部100gあたりの含有値)

エネルギー	水分	タンパク質	脂質	炭水化物	灰分	カルシウム	EPA	DHA
kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg
154	72.9	14.4	10.7	0	2.2	515	620	580

こい



うま煮

独自の養殖技術でつくられる 身のひきしまったこい

滋養に富み、古くから高貴な人々に珍重されてきたこいは、網いけすで養殖を行っています。

霞ヶ浦・北浦の養殖のこいの特長は、充分な運動ができる環境で健康に育てることと、出荷前には地下水の池で蓄養し、身を締める

と同時に内臓を清浄に仕上げること。これにより、鯛のようなこりこりとした食感とプリのような脂ののりを楽しめる「鯉のあらい」

や、内臓と一緒に煮付ける「うま煮」や「鯉こく」も臭みなくおいしく仕上がるのです。

旬

【通年】



あらい



かき揚げ

てながえび



素揚げ

香ばしいえびの風味がたっぷり 丸ごと食べられる「やぎえび」

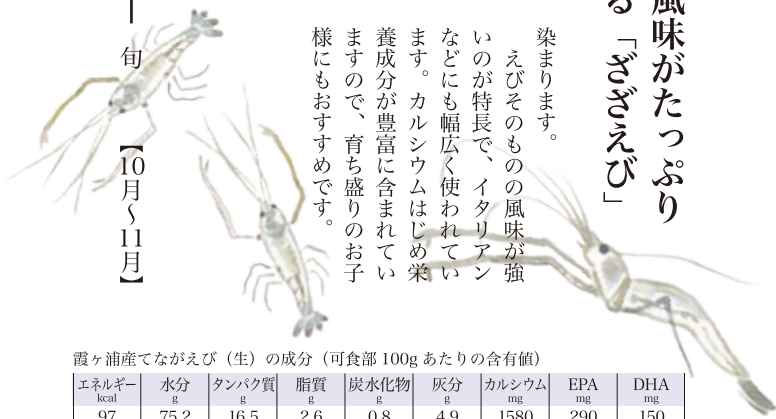
「川えび」の名称で知られるてながえび。漁獲量は全国一を誇ります。主漁期は4月～12月ですが、地元で「ざざえび」と呼ばれる稚えびは、10～11月が旬。船から揚がったばかりのざざえびは透明で、釜揚げにするとほんのり淡い朱色に

染まります。

えびそのものの風味が強いのが特長で、イタリアンなどにも幅広く使われています。カルシウムはじめ栄養成分が豊富に含まれていますので、育ち盛りのお子様にもおすすめです。

旬

【10月～11月】



霞ヶ浦産てながえび(生)の成分(可食部100gあたりの含有値)

エネルギー kcal	水分 g	タンパク質 g	脂質 g	炭水化物 g	灰分 g	カルシウム mg	EPA mg	DHA mg
97	75.2	16.5	2.6	0.8	4.9	1580	290	150

煮干・釜揚げ

カルシウムやミネラルたっぷり
新鮮な素材をシンプルに



わかさぎ煮干

獲れたてを塩茹でし天日で干しました。そのまま、またはお好みで酢醤油やわさび醤油をつけてお召し上がり下さい。



わかさぎ佃煮

新鮮なわかさぎを、それぞれのお店が継承する秘伝のタレ（醤油、砂糖、水飴など）で煮込んだ地域の伝統食品です。



しらうお煮干

新鮮なしらうおを、水揚げしすぐに塩茹でし、天日で干しました。おろしポン酢でさらに美味しさが引き立ちます。

しらうお佃煮

新鮮なしらうおをタレで生炊きし、柔らかく仕上げました。透きとおる琥珀色は飴細工のような美しさです。



川えび佃煮

てながえび（川えび）をタレで生炊き。繊細なえびの形状はそのままに、透明感があり、香ばしい旨味が魅力です。



ごろ佃煮

新鮮なごろ（はぜ類の稚魚）をタレで生炊きました。それぞれの魚の旨味が調和して、力強い味わいがあります。



わかさぎ甘露煮

冬から春にかけて獲れる大型のわかさぎを素焼きして、骨まで柔らかく煮込みました。食べ応えのある逸品です。



ゴタ煮干

ごろ（はぜ類の稚魚）、てながえび、しらうお、わかさぎ、もろこ等を無選別のまま煮干にしました。各魚種の凝縮された旨味が楽しめます。



川えび釜揚げ

塩茹でされたてながえび（川えび）は鮮やかで美しい朱色。シンプルな味付けがえび本来の旨味と香りを引き立てます。

偉大なる隣人 その水辺によりそい 生きていく

「浦」は海沿いの地形に用いられる言葉だ。その昔ここは内陸に浸食した太平洋の入り江だった。海水魚が生息し、人々は塩の生産などを行っていた。やがて川の運ぶ堆積物が水路を閉ざし、内海は湖になった。ほんの半世紀ほど前まで、霞ヶ浦・北浦は塩分を含む汽水湖として、今とは異なる生態系を保有していた。そもそも12万年前にはこの辺りは陸地ですらく、海の底であったそうだ。地球規模の変貌は実にダイナミックだ。

青い空を映した水面に風が渡る。朝な夕な目にするこの景色は、悠久のようでいて未来永劫ではない。これから先も美しく豊かにそこに在り続けるために、私たちは何をすべきか。その恩恵を受けながら時代を共にする者として、この湖の良き隣人であり続けたい。

えびせん

小さくてもえびの味と香りをしっかり感じる霞ヶ浦産の天然てながえび。殻ごと生地に練り込んで、カルシウムたっぷり。サクサク軽い食感の、風味ゆたかなおせんべい。



わかさぎかりんとう

わかさぎで作ったかりんとう。「大人の女性」にも人気のお洒落な味わい。ガーリック、カレー、スイート&サワー、ブラックペッパーと4つのフレーバーが楽しめます。洋酒のおつまみにもぴったりです。

霞ヶ浦・北浦の
めぐみを手軽に
おいしく

新
た
な
加
工
品

こいジャーキー

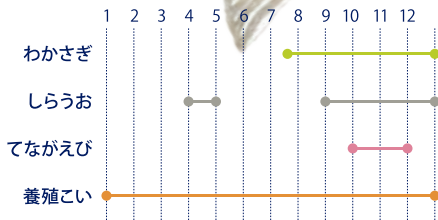
手塩にかけて育てたこいを独自の製法で薄く伸ばし、ピリリと辛口のジャーキーに仕上げました。凝縮された旨味を引き立てるブラックペッパーが効いています。



わかさぎ燻製

新鮮なわかさぎを特製の調味液で煮てから燻製しました。スモークの香りが風味豊かで、旨味がさらに凝縮されています。あらゆるお酒と相性抜群。手軽なおつまみにどうぞ。

■旬カレンダー



■水産物に関する問い合わせ先

霞ヶ浦漁業協同組合

〒311-3512 茨城県行方市玉造甲 1560-6
TEL.0299-55-0057 FAX.0299-55-0881

麻生漁業協同組合

〒311-3832 茨城県行方市麻生 163-1
TEL/FAX.0299-72-0416

きたうら広域漁業協同組合

〒311-3823 茨城県行方市白浜 1570
TEL.0299-73-3037 FAX.0299-73-3280

霞ヶ浦北浦小割式養殖漁業協同組合

〒311-3513 茨城県行方市手賀 786-3
TEL.0299-55-0289 FAX.0299-55-0244

■加工品に関する問い合わせ先

霞ヶ浦北浦水産加工業協同組合

〒300-0134 茨城県かすみがうら市深谷 2964-7
(かすみがうら市商工会霞ヶ浦支所内)
TEL.029-897-0055 FAX.029-897-0956

■ご購入先

霞ヶ浦北浦の水産物 味わいマップ

(霞ヶ浦北浦の魚が食べられる店・買える店)
<http://www.kasumikita-sinkou.jp/map/index.html>

霞ヶ浦北浦水産振興協議会

〒300-0051 茨城県土浦市真鍋 5-17-26
(茨城県霞ヶ浦北浦水産事務所内)
TEL.029-822-7285 FAX.029-822-0848

<http://www.kasumikita-sinkou.jp>

