

霞ヶ浦北浦の夏のわかさぎ

ナツワカ



7月21日は霞ヶ浦北浦のわかさぎ漁解禁日。

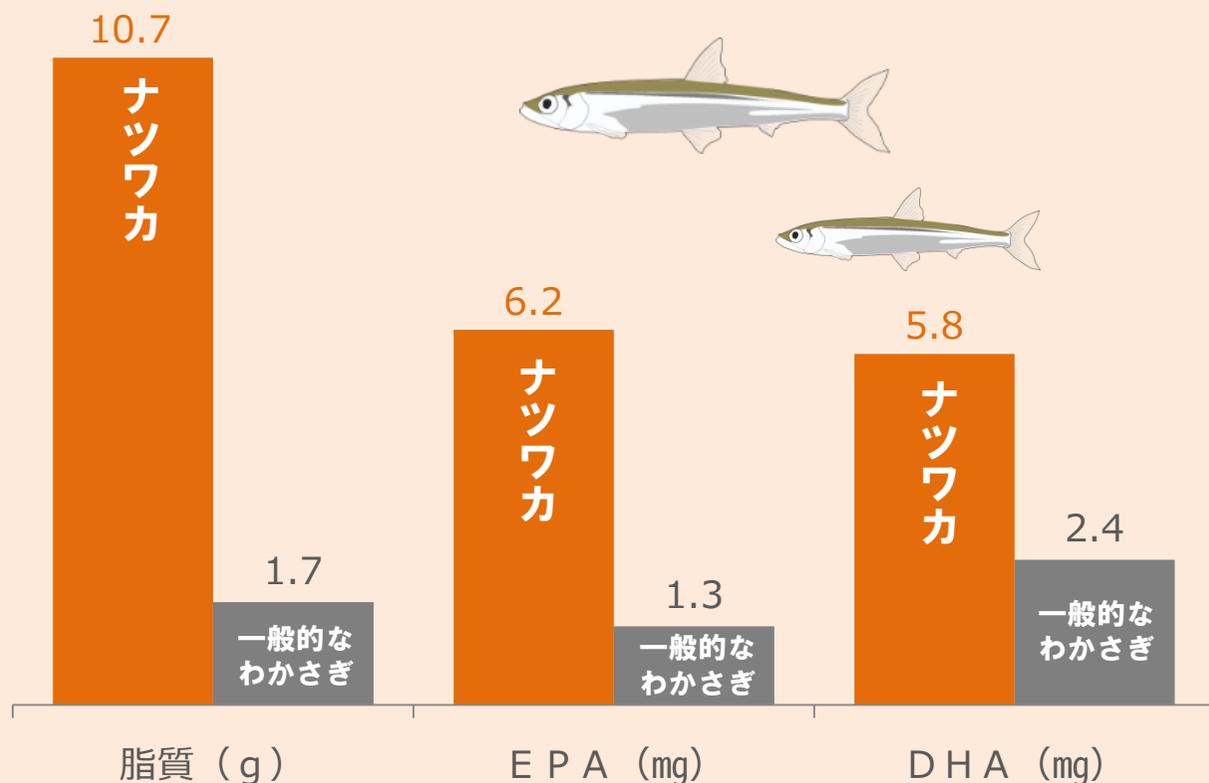
夏に獲れるわかさぎは全国でも珍しく、
地元では「ナツワカ」の愛称で親しまれています。

フライや唐揚げのほか、地域の名産品の佃煮や
食べる煮干しもおススメです。

ナツワカは脂がのってEPA、DHAが豊富

霞ヶ浦北浦で夏に獲れるわかさぎは、「ナツワカ」とよばれ、EPAやDHAが多く含まれています。

また、霞ヶ浦北浦はわかさぎ産地の中では温暖なため、わかさぎの成長が速く、骨が柔らかいのが特徴です。



■ ナツワカ (霞ヶ浦産わかさぎ/H28.7)
試験依頼先:(財)日本食品分析センター

■ 一般的なわかさぎ
日本食品標準成分表 2015年版
(文部科学省)

脂質 (×1)

EPA・DHA (×100)

霞北の魚が買える店
食べられる店

霞北 味わいマップ



で検索!

霞ヶ浦北浦
水産事務所
Twitter



霞ヶ浦北浦水産振興協議会