

日高の埋もれた食材 レシピ集

えりも岬

日高昆布

海中のフジコ

フノリ漁

拾い昆布

日高地区漁協女性部連絡協議会

～ まえがき ～

日高地区漁協女性部連絡協議会では、平成15年度から日高支庁の助成を受け、日高管内で漁獲されても全くと言っていい程利用されていない、所謂「埋もれた食材」を『もったいない』との精神から、付加価値の付与と美味しい料理の作り方について、飲食店の方々等から多彩な意見とアドバイスを受け、PR活動を行ってきました。

地道な活動が功を奏し、一部は商品化されたり、また一部は付加価値の向上により、メジャーな魚として取引が増えた魚種もあります。さらに、平成19年には、これら取組が評価され、「コープさっぽろ農業賞」(漁業の部)で奨励賞をいただきました。

しかしながら、未だに低利用・未利用な魚種が多く、今後も弛まない取組の必要性を感じているところであり、漁業に関係する方はもとより、広く一般の方々にもPRしたい気持ちから、レシピ集を作成することに至りました。

漁業に関係する方の中には、古くからの家庭(伝統)料理として馴染みのある料理も多々あると思いますが、本誌により料理の幅が広がれば幸いです。

また、漁業と関係の薄い一般の方におかれましては、スーパー等で材料を目にしたときには、敬遠せず是非！本誌を参考に料理にチャレンジしていただければ幸いです。

活動実績(最近の)

| | |
|-------|---|
| 平成15年 | 日高支庁独自事業(日高管内元気な浜づくり事業) |
| ～17年 | 埋もれた食材の普及活動実施 |
| 平成19年 | コープさっぽろ農業賞の受賞(漁業の部：奨励賞) |
| 平成20年 | 北海道らしい食づくり名人へ認定(北海道農政部) 北海道新聞での埋もれた食材レシピ掲載 |
| 随時 | 日高管内及び札幌圏の学校等における料理教室の実演 |

沿革

| | |
|-------|---|
| 昭和28年 | 地域婦人会創立 |
| ～ | (門別、富浜、静内、春立、三石、荻伏、浦河、様似、冬島、えりも町、近笛、岬、庶野) |
| 昭和32年 | |
| 昭和33年 | 日高地区漁協婦人部連絡協議会創立 |
| 昭和40年 | 日高管内全ての浜に婦人部組織が確立 |
| 現在 | 日高地区漁協女性部連絡協議会 |

埋もれた食材レシピ集目次

| | | |
|---------------|----------------|----|
| タコマンマを使った料理 | (全6品) ■■■■■■ P | 1 |
| トウベツカジカを使った料理 | (全4品) ■■■■■■ P | 8 |
| フジコを使った料理 | (全3品) ■■■■■■ P | 13 |
| 銀杏草を使った料理 | (全2品) ■■■■■■ P | 17 |
| 鮭の白子を使った料理 | (全2品) ■■■■■■ P | 20 |
| 毛ツブを使った料理 | (全2品) ■■■■■■ P | 23 |
| ヤマノカミを使った料理 | (全2品) ■■■■■■ P | 26 |
| ゲンゲを使った料理 | (全1品) ■■■■■■ P | 29 |
| ドンコを使った料理 | (全1品) ■■■■■■ P | 30 |
| ネカジカを使った料理 | (全1品) ■■■■■■ P | 31 |
| サメを使った料理 | (全1品) ■■■■■■ P | 32 |
| ムイを使った料理 | (全1品) ■■■■■■ P | 33 |
| シロガイを使った料理 | (全1品) ■■■■■■ P | 34 |
| アツエゾボラを使った料理 | (全1品) ■■■■■■ P | 35 |
| 日高昆布を使った料理 | (全2品) ■■■■■■ P | 36 |

食材:その1

タコマンマ

(ヤナギダコの卵)

血中コレステロールの低下

タコマンマの蒸し蒲鉾



P2

タコマンマのお澄まし



P3

タコマンマとふきの油炒め



P4

動脈硬化の予防に!

タコマンマの塩辛



P5

タコマンマの蒲鉾と大根の煮物



P6

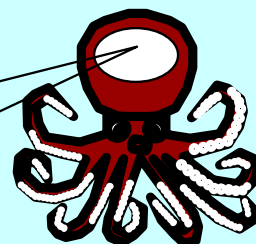
豊富なタウリン

タコマンマの焼き蒲鉾



P7

タコの足、頭は皆さんも食材として馴染みがあると思いますが、内臓も美味しく頂けますよ!



タコマンマの蒸し蒲鉾



タコマンマには、血中コレステロールの低下や動脈硬化の予防効果があるタウリンが多く含まれています。

日高管内では、周年ヤナギダコ、ミスダコが水揚げされており、マンマは冬期間の限定品です。

<材料>(4人前)

| | |
|---------------|-------|
| タコマンマ | 中 1 個 |
| 長ネギ(みじん切り) | 1/2本 |
| にんじん(千切り) | 1/2本 |
| 砂糖 | 中さじ1 |
| 塩 | 少々 |
| 昆布だし汁 | 適量 |
| (マンマの量の3割増の量) | |

<作り方>

タコマンマを開き(皮を剥いて卵を取り出す)、中身をザルで裏ごしする。

だし汁(水でもOK)を加えてをのばす。(泡立てた卵白を入れるとふっくら仕上がります。)

長ネギとにんじん、調味料を加えてよく混ぜ合わせる。

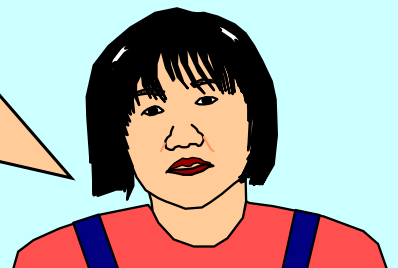
を適当な容器に入れて、蒸し器で蒸し上げる。

<おすすめ>

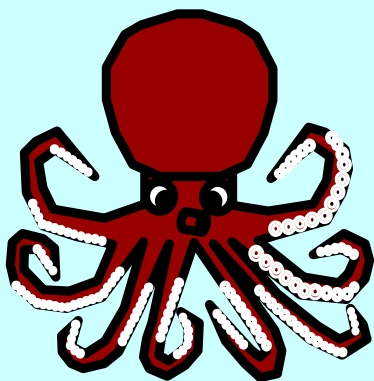
熱々のうちにお召し上がり下さい。

【一言】

タコは、足の先から頭まで、さらには内臓までもが余すところ無く食べられますが、内臓のうち、マンマ(卵)を蒲鉾にしてみました。



えりも漁協
庶野地区
金澤 康子



余さないで
全部食べてね!



タコマンマのお澄まし



タコマンマには、血中コレステロールの低下や動脈硬化の予防効果があるタウリンが多く含まれています。

日高管内では、周年ヤナギダコ、ミスダコが水揚げされており、マンマは冬期間の限定品です。

<材料>(4人前)

| | |
|------------|------|
| タコマンマ | 1/4房 |
| 長ネギ(小口切り) | 適量 |
| 昆布 | 適量 |
| 醤油 | 適量 |
| (めんつゆでもOK) | |

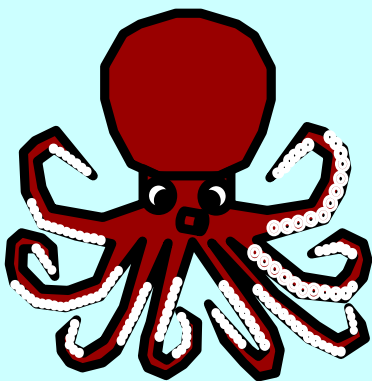
<作り方>

タコマンマをザル等ですり潰す。

鍋に水2ℓと昆布をを入れてダシをとる。

に醤油又はめんつゆを適量加えて味を整える。

に を流し入れ、 が固まり、汁が澄んできたら長ネギを加える。
タコマンマは加熱すると膨張するので少なめに入れるのがコツ



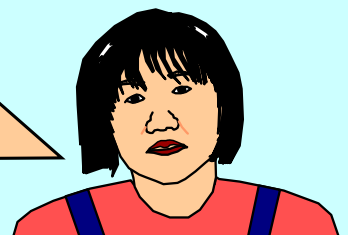
マンマの味
美味いんわー

<おすすめ>

熱々のうちにお召し上がり下さい！
コクのあるお澄ましです。

【一言】

タコは、足の先から頭まで、さらには内臓までもが余すところ無く食べられますが、内臓のうち、マンマ(卵)を使った「お澄まし」にしてみました。



えりも漁協
庶野地区
金澤 康子



タコマンマとふきの油炒め



タコマンマには、血中コレステロールの低下や動脈硬化の予防効果があるタウリンが多く含まれています。

日高管内では、周年ヤナギダコ、ミスダコが水揚げされており、マンマは冬期間の限定品です。

<材料>(4人前)

| | |
|-------|--------|
| タコマンマ | 200g |
| ふき | 200g |
| にんじん | 50g |
| こんにゃく | 100g |
| 醤油 | カップ1/2 |
| 水 | カップ3 |
| 酒 | カップ1/2 |
| 砂糖 | 20g |
| 油 | 少々 |

<作り方>

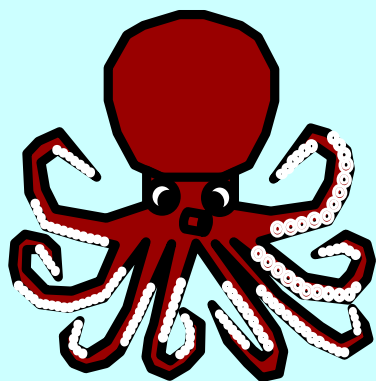
ふき、にんじん、こんにゃくをそれぞれ4cmくらいの短冊切りにする。

タコマンマの蒲鉾(P7参照)も4cmくらいの短冊切りにする。

鍋に油をひき、ふき、にんじん、こんにゃくを入れて炒める。

に水、酒、醤油、砂糖を入れ、具材が柔らかくなるまで煮る。

に を加え約10分程煮る。



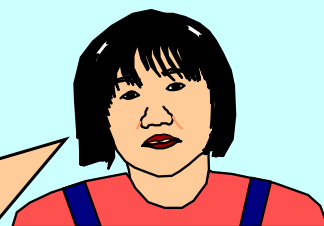
簡単で
美味しいよ!

<おすすめ>

冷めても美味しいですが、熱々のうちにお召し上がり下さい!

【一言】

タコは、足の先から頭まで、さらには内臓までもが余すところ無く食べられますが、内臓のうち、マンマ(卵)を使った蒲鉾を材料にして、炒め物を作ってみました。



えりも 漁協
庶野地区
金澤 康子

タコマンマの塩辛



タコマンマには、血中コレステロールの低下や動脈硬化の予防効果があるタウリンが多く含まれています。

日高管内では、周年ヤナギダコ、ミズダコが水揚げされており、マンマは冬期間の限定品です。

<材料>(4人前)

タコマンマ 1房
塩 適量
(マンマの重量に対し2~3%)
鷹の爪 少々
(お好みで調整)

<作り方>

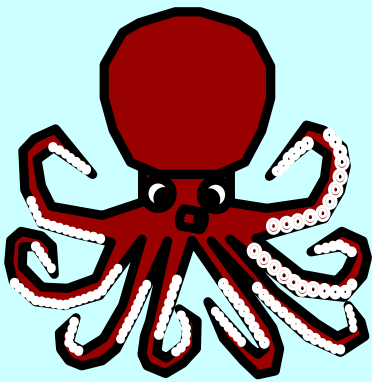
タコマンマの皮(膜)を取り除き、中身を適当な大きさの容器に入れて、塩を加えてよく混ぜる。

鷹の爪は刻んで、お好みの量を に加える。

鷹の爪を加えた を冷蔵庫で一晩寝かせる。

<おすすめ>

炊きたての御飯にかけて食べると絶品。
超簡単で、御飯やお酒の肴に最適です!

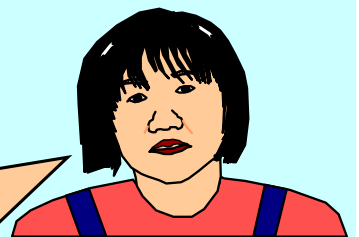


超簡単で
美味しいよ!



【一言】

タコは、足の先から頭まで、さらには内臓までもが余すところ無く食べられますが、内臓のうち、マンマ(卵)を使って「塩辛」にしてみました。



えりも漁協
庶野地区
金澤 康子

タコマンマの蒲鉾と大根の煮物



タコマンマには、血中コレステロールの低下や動脈硬化の予防効果があるタウリンが多く含まれています。

日高管内では、周年ヤナギダコ、ミスダコが水揚げされており、マンマは冬期間の限定品です。

<材料> (4人前)

| | |
|------------|------|
| タコマンマの蒸し蒲鉾 | 300g |
| (P2参照) | |
| 大根 | 300g |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| 醤油 | 大さじ2 |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| 酒 | 少々 |

<作り方>

タコマンマの蒸し蒲鉾を作る。
(P2参照)

蒸し蒲鉾はサイコロ状にする。

大根を一口大に切り、鍋にサラダ油を入れ、大根を1～2分炒めたら、水200ccを入れ、5分位煮る。

に醤油、砂糖、酒と を加えて煮る。沸騰したら弱火にして5分程度煮詰める。



味が染みてて
美味しいよ!

<おすすめ>

辛党には唐辛子を少し加えると良いでしょう!

【一言】

タコは、足の先から頭まで、さらには内臓までもが余すところ無く食べられますが、内臓のうち、マンマ(卵)を使った「蒲鉾」を大根と一緒に煮物にしてみました。



日高中央漁協
荻伏地区
若槻恵美子

タコマンマの焼き蒲鉾(カレー、干しエビ、長ネギ風味)



タコマンマには、血中コレステロールの低下や動脈硬化の予防効果があるタウリンが多く含まれています。

日高管内では、周年ヤナギダコ、ミスダコが水揚げされており、マンマは冬期間の限定品です。

<材料>(4人前)

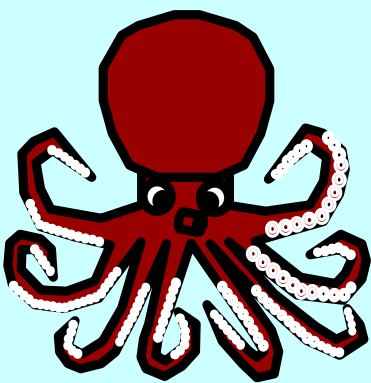
| | |
|-----------|------|
| たこマンマ | 300g |
| 長ネギ | 少々 |
| カレー粉 | 少々 |
| 干しエビ | 少々 |
| 砂糖 | 大さじ6 |
| 塩 | 少々 |
| ベーキングパウダー | 5g |
| 卵 | 1個 |

<作り方>

たこマンマを開いて手でしごき、砂糖・塩・ベーキングパウダー、卵と一緒にミキサーで混ぜ合わせる。

の2倍の水をに加え、3等分にし、それぞれ「カレー粉」、「長ネギ(みじん切り)」、「干しエビ」を加えます。

サラダ油を少々引いたフライパンに流し入れ、フタをして弱火で7~8分程(表面がふっくらしてくるまで)焼き上げる。



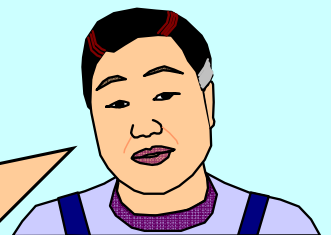
色んな味で
美味しいよ!

<おすすめ>

あったかいうちが美味しいですが、冷凍することもでき、煮付けるとお弁当のおかずにも最適です。

【一言】

タコは、足の先から頭まで、さらには内臓までもが余すところ無く食べられますが、内臓のうち、マンマ(卵)を使った「蒲鉾」を色々な味で焼いてみました。



ひだか漁協
厚賀地区
星野 重子

食材:その2

トウベツカジカ



トウベツカジカのザンギ
P9



トウベツカジカのヌタ
P10



トウベツカジカの桜でんぶ
P11



トウベツカジカの
中華風あんかけ
P12



見た目はとってもキモチ悪い魚ですが、食べてみるとすっごく美味しいですよ！

トウベツカジカのザンギ



見た目は刺々しく美味しそうには見えませんが、白身で淡泊な味は色々な料理で利用できます。

カジカは「鍋壊し」と呼ばれるほど、美味しい魚でもあります。種類によっては雑魚として利用されないものもあります。

<材料> (4人前)

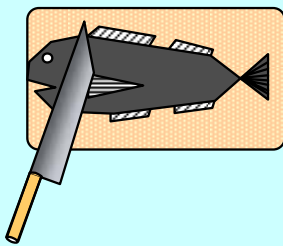
| | |
|---------|-------|
| トウベツカジカ | 4尾 |
| でんぷん | 少々 |
| 醤油 | 100cc |
| 焼酎 | 50cc |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| おろし生姜 | 少々 |
| おろしにんにく | 少々 |

<作り方>

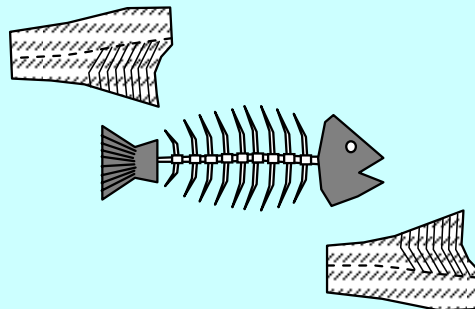
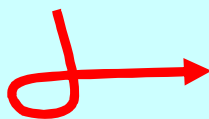
トウベツカジカの皮を剥き、三枚におろしたら、一口大に切り分ける。

醤油、焼酎、砂糖、おろし生姜・にんにくを混ぜ合わせた調味料に一晩漬け置く。

にでんぷんをまぶし、油で揚げる。



三枚おろし



<おすすめ>

お酒の友に！
お子様のおやつにお奨めです。

【一言】

一晩おくことで魚にしっかりと味がつき、食感もお肉のようで美味しいですよ！



ひだか漁協
門別地区
関口 あき

トウベツカジカのヌタ



見た目は刺々しく美味しそうには見えませんが、白身で淡泊な味は色々な料理で利用できます。

カジカは「鍋壊し」と呼ばれるほど、美味しい魚でもあります。種類によっては雑魚として利用されないものもあります。

<材料> (4人前)

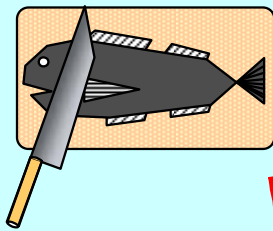
| | |
|------------|------|
| トウベツカジカ | 2尾 |
| 長ネギ(みじん切り) | 20g |
| 洋からし | 大さじ1 |
| 酢 | 適量 |
| 味噌 | 大さじ4 |
| 砂糖 | 大さじ4 |

<作り方>

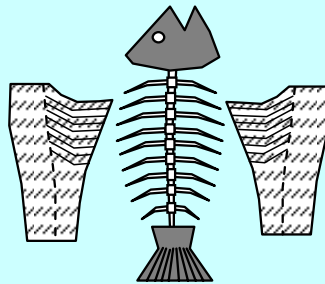
トウベツカジカの皮を剥き、身は三枚におろし、小口切りにして小骨をとる。

適量の酢に を2～3時間漬け置く。

みじん切りにしたネギと味噌、砂糖、洋からしに、酢をきっちり絞った を加えて、混ぜ合わせる。



三枚おろし

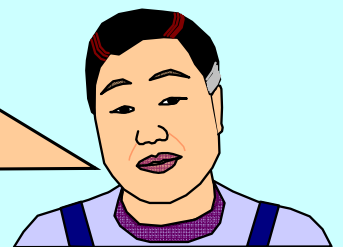


<おすすめ>

お酒のおつまみにもどうぞ

【一言】

長ネギの風味が効いたトウベツカジカのヌタはご飯との愛称も抜群です。



ひだか漁協
厚賀地区
星野 重子

トウベツカジカの桜でんぶ(そぼろ)



見た目は刺々しく美味しそうには見えませんが、白身で淡泊な味は色々な料理で利用できます。

カジカは「鍋壊し」と呼ばれるほど、美味しい魚でもあります。種類によっては雑魚として利用されないものもあります。

<材料> (4人前)

| | |
|---------|----|
| トウベツカジカ | 3尾 |
| 砂糖 | 少々 |
| 酒 | 少々 |
| 塩 | 少々 |
| 食紅 | 少々 |

<作り方>

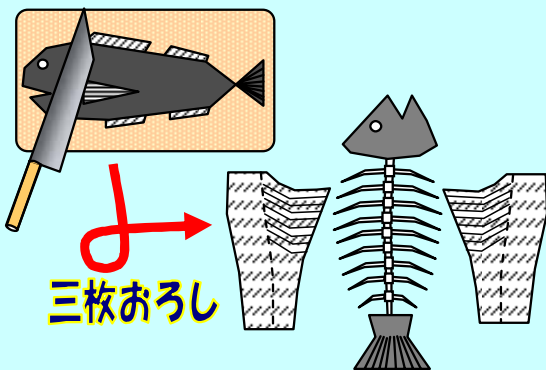
トウベツカジカを三枚におろし、皮を剥き、身を茹でる。

茹で上がったを水にさらす。
(水は2~3回取り替える)

水の中で小骨を取り除く。

身をザル等にあげ、水気を切る。

鍋で身をほぐしながら各調味料を加え、味が整ったら食紅を入れ、身がパラパラになるまで炒める。

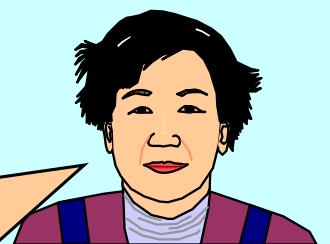


<おすすめ>

ちらし寿し、おいなり、三色弁当、のり巻等色々利用できますよ。

【一言】

お祝い事や、運動会のお弁当にはこの桜でんぶを使った思い出の一品です。甘さ、色合いも好みで作れ、素朴な食感を楽しめます。



日高中央漁協
様似地区
住岡 操

トウベツカジカの中華風あんかけ



見た目は刺々しく美味しそうには見えませんが、白身で淡泊な味は色々な料理で利用できます。

カジカは「鍋壊し」と呼ばれるほど、美味しい魚でもあります。種類によっては雑魚として利用されないものもあります。

<材料> (4人前)

| | |
|-----------|------|
| トウベツカジカ | 2尾 |
| 干し椎茸 | 2枚 |
| 玉葱 | 1/2個 |
| にんじん | 1/3本 |
| たけのこ | 1/3個 |
| 塩 | 少々 |
| 胡椒 | 少々 |
| 卵 | 1個 |
| 片栗粉 | 適量 |
| サラダ油 | 適量 |
| 醤油 | 大さじ1 |
| オysterソース | 大さじ2 |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| ごま油 | 大さじ1 |

<作り方>

魚は皮を剥き、三枚におろし、一口大に切り分け、塩、胡椒少々で下味を付ける。

を30分ぐらい置き、卵1個と片栗粉をまぶし、サラダ油で揚げる。

干し椎茸は事前に水で戻しておく。
(戻し汁は後で使います。)

干し椎茸と玉葱、にんじん、たけのこを千切りにする。

を炒め、の戻し汁300ccと醤油、オysterソース、砂糖、塩で味を整え、水溶き片栗粉でとろみがつき始めたらごま油を回しかける。

を皿に移し、を上からかける。

<おすすめ>

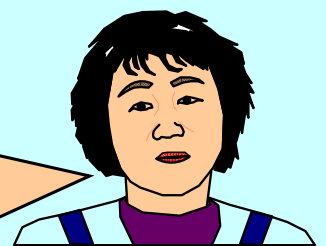
生姜を一緒に入れたり、赤唐辛子の種をとり小口に切って入れても美味しいです。

熱くても、時間をおいてもどちらでも美味しいです。

【一言】

見た目の姿はいかつい顔をしています。あっさりした魚です。

魚をさばくときには「口」に手を入れないように注意！！



日高中央漁協
浦河地区
高城 誓子

食材:その3

フジコ(キンコ)



フジコの Pasta

P14



フジコの 酢味噌和え

P15



ナマコの代用品として最近注目を浴びているフジコ(キンコ)ですが、その栄養価はナマコを凌ぐものもあります。

ここでは、フジコを使った料理を紹介しています。



フジコの中華風炒め

P16

フジコの Pasta



「フジコ」は「なまこ」の代用品として利用されていますが、実は、蛋白質やカルシウムはナマコの約2倍、鉄分は11倍、低カロリーはもちろん、コラーゲンをたっぷり含み、美肌効果や関節痛予防等の効果もあり、女性には頼もしい食材です。

<材料> (4人前)
 フジコ(下茹で) 100g
 パスタ 200g
 トマトケチャップ 適量
 玉葱 1個
 パセリ 適量
 サラダ油 適量
 胡椒 少々

<作り方>
 フライパンに油をひき、そぎ切りにしたフジコ、千切りにした玉葱を炒める。

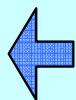
に茹でたパスタ(茹で加減はお好み)を入れ、更に炒めたら胡椒を入れ、トマトケチャップで混ぜ合わせる。

彩りでパセリを乗せる。



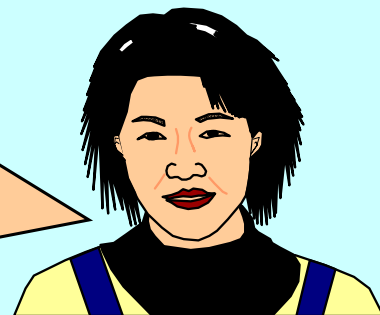
水ならしフジコ

しなやかに



<おすすめ>
 フジコ自体の味が淡泊なので、炒め物や酢味噌和など色々な料理に利用できます。

【一言】
 コリコリした食感のコラーゲン繊維で、細胞や組織を繋げる大事な役割を担います。
 豊富なコラーゲンは美肌効果抜群ですよ！



えりも漁協
 えりも岬地区
 川崎 尚子

フジコの酢味噌和え

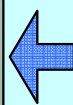


「フジコ」は「なまこ」の代用品として利用されていますが、実は、蛋白質やカルシウムはナマコの約2倍、鉄分は11倍、低カロリーはもちろん、コラーゲンをたっぷり含み、美肌効果や関節痛予防等の効果もあり、女性には頼もしい食材です。

<材料> (4人前)
 フジコ(下茹で) 100g
 長ネギ 適量
 味噌 大さじ2
 白砂糖 大さじ1
 酢 大さじ1/2

<作り方>
 下茹でしたフジコをそぎ切りにし、味噌、白砂糖、酢と合わせる。

に小口切りにした長ネギを加える。



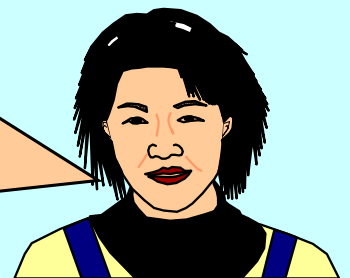
田んぼで採れるフジコ



フジコは別名「キンコ」とも呼ばれます。

<おすすめ>
 フジコ自体の味が淡泊なので、炒め物やパスタなど色々な料理に利用できます。

【一言】
 コリコリした食感はコラーゲン繊維で、細胞や組織を繋げる大事な役割を担います。
 豊富なコラーゲンは美肌効果抜群ですよ！



えりも漁協
 えりも岬地区
 川崎 尚子

フジコの中華風炒め



「フジコ」は「なまこ」の代用品として利用されていますが、実は、蛋白質やカルシウムはナマコの約2倍、鉄分は11倍、低カロリーはもちろん、コラーゲンをたっぷり含み、美肌効果や関節痛予防等の効果もあり、女性には頼もしい食材です。

<材料> (4人前)

| | |
|----------|-------|
| フジコ(下茹で) | 100g |
| 干し椎茸 | 20g |
| にんじん | 60g |
| きゅうり | 60g |
| たけのこ | 60g |
| 春雨(乾) | 40g |
| オリーブオイル | 大さじ1 |
| ごま油 | 小さじ1弱 |
| チキンスープ | 大さじ1弱 |
| 塩、胡椒 | 適量 |

<作り方>

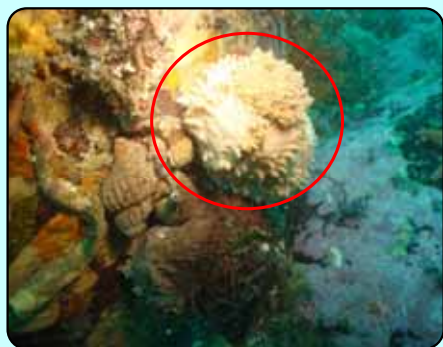
水で戻した干し椎茸とフジコをそぎ切りにする。

タケノコはいちょう切り、にんじんときゅうりは一口大の大きさに。

のにんじんを下茹でし、春雨は半分折ってお湯で戻す。

とたけのこ、にんじんをオリーブオイルで炒め、チキンスープと塩、胡椒で味を整える。

にきゅうりと春雨を加え、ごま油で香り付け。



海中では「くらげ」。

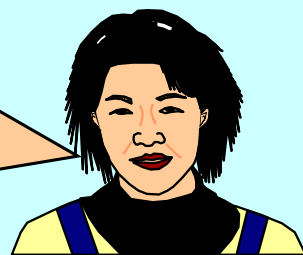
<おすすめ>

フジコ自体の味が淡泊なので、パスタや酢味噌和など色々な料理に利用できます。

【一言】

コリコリした食感のコラーゲン繊維で、細胞や組織を繋げる大事な役割を担います。

豊富なコラーゲンは美肌効果抜群ですよ！



えりも漁協
えりも岬地区
川崎 尚子

食材:その4

ギンナンソウ

疲労回復に!



ギンナンソウゼリー

P18



ギンナンソウチップス

P19

滋養強壮に!



ギンナンソウは、蛋白質が豊富で、滋養強壮、疲労回復効果があるとされています。

また、血中コレステロールの低下や、血圧降下、肝機能の向上、抗不整脈等の効果があるとされています。

ギンナンソウゼリー



銀杏草は古くから壁の漆喰や、建築用糊料として利用されてきました。

大豆に匹敵する程タンパク質が多く、滋養強壮、疲労回復、血中コレステロールや血圧の降下、肝機能の向上、抗不整脈等の効果があるとされています。

<材料> (4人前)

| | |
|------|------|
| 銀杏草 | 15g |
| 砂糖 | 100g |
| 塩 | 少々 |
| 寒天 | 5g |
| コーヒー | 15g |

<作り方>

鍋に水1000ccと銀杏草を入れ、金網等を使ってトロトロに溶かす。

に寒天を入れ、弱火で煮込む。

に砂糖、塩、コーヒーを混ぜ合わせて、適当な器に流し込み、冷蔵庫等で冷やす。

栄養満点!

お子様のおやつにも!

自家製だから安全!安心!

<おすすめ>

しっかりと冷やしてからお召し上がり下さい。
ほろ苦さが癖になります。

【一言】

沿岸では時化の合間に寒風の中で海藻摘みが行われます。

管内の冬の風物詩として知られている光景でもあります。



えりも漁協
本町地区
川村 光代

ギンナンソウチップス



銀杏草は古くから壁の漆喰や、建築用糊料として利用されてきました。

大豆に匹敵する程タンパク質が多く、滋養強壮、疲労回復、血中コレステロールや血圧の降下、肝機能の向上、抗不整脈等の効果があるとされています。

<材料>(4人前)

銀杏草 20g
白砂糖(スティック) 4本
油 600g
(油は適量でOK)

<作り方>

銀杏草を程よい大きさに切る。

油をフライパンに入れ、180 ぐらいの温度になったら、の銀杏草を入れ、黒色から茶色になるまで揚げる。

揚げた銀杏草を皿にあげ、市販のシュガースティックを振りかける。

(白砂糖の量はお好みで調整)
で揚げすぎると仕上がりが焦げ臭くなるので、素早く揚げるのがコツです。

酒の肴！



<おすすめ>

冷ましてからお召し上がり下さい。
砂糖をかけずに頂くと、ビールにとっても合いますよ！

【一言】

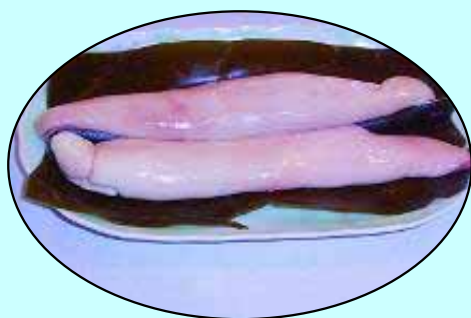
沿岸では時化の合間に寒風の中で海藻摘みが行われます。
管内の冬の風物詩として知られている光景でもあります。



えりも漁協
本町地区
川村 光代

食材:その5

鮭の白子



サケ白子のみぞれ煮

P21



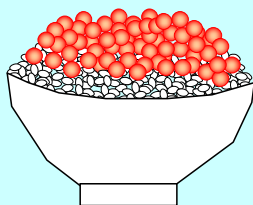
しらかま汁

P22



サケの卵(筋子、イクラ)は皆さんにもよく知られていますが、白子の料理はご存じですか？

ここでは、普段、低利用な白子を使った料理を紹介します。



さけ白子のみぞれ煮



サケの白子には、EPAやDHAが多く含まれています。これらの効能は、血中脂肪を下げたり、心臓機能疾患の予防、学習記憶能力の増大などに効果があると言われています。

<材料> (4人前)

| | |
|-------|------|
| 白子 | 2本 |
| 大根おろし | 100g |
| 昆布だし汁 | 400g |
| 醤油 | 大さじ2 |
| 小麦粉 | 50g |
| 酒 | 少々 |
| 油 | 少々 |

<作り方>

白子を一口大の大きさに切り分け、小麦粉をまぶしておく。

フライパンで、油を70 ~ 80 に熱し、揚げろ。

小鍋に昆布だし汁、醤油、酒を入れ(市販のそばつゆでもOK)、沸騰させてから、大根おろしを加えて混ぜ合わせる。

栄養満点!

筋子も良いけど白子もどうぞ!

自家製だから安全!安心!

<おすすめ>

アツアツのうちにいただいて下さい。

【一言】

白子があれば、御飯のおかずや酒の肴にも手早く作ることができ、熱々のうちに食べるととろける美味しさです。

また、白子は冷凍保存が可能です。



えりも漁協
近笛地区
岩間 みち

しらかま汁



サケの白子には、EPAやDHAが多く含まれています。これらの効能は、血中脂肪を下げたり、心臓機能疾患の予防、学習記憶能力の増大などに効果があると言われてています。

<材料> (4人前)

| | |
|-----------|------|
| 白子 | 2本 |
| 豆腐 | 適量 |
| ネギ | 適量 |
| (A) 薄力粉 | 大さじ1 |
| 卵 | 1個 |
| 塩胡椒 | 適量 |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| (B) 昆布だし汁 | 500g |
| 醤油 | 大さじ3 |

<作り方>

白子をぶつ切りにし、(A)の材料と一緒にフードプロセッサ-に30秒ぐらいかける。(すり鉢ですり潰してもOK)
粘りが出るまですり潰すとベスト

鍋に(B)を入れ、沸騰したら搗り身状になった をスプーンで一口大にすくい、鍋に落とし入れる。

の搗り身が固まってきたら、豆腐とネギを加える。

栄養満点!

イクラも良いけど白子もどうぞ!

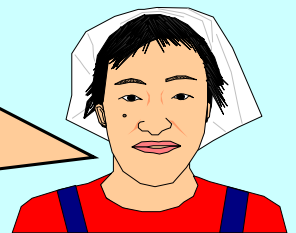
自家製だから安全!安心!

<おすすめ>

鮮度の良い白子は、刺身で食べても美味しいですよ。
冷凍保存も可能で、色々な料理に利用出来ます。

【一言】

冬の季節の晩ご飯として、熱々の汁物はいかがでしょうか。
白子の蒲鉾もなかなか美味しいですよ。



えりも漁協
近笛地区
岩間 みち

食材:その6

毛ツブ (アヤボラ)



真つぶになりたくて

P24



毛ツブのかんざし

P25

毛ツブはその独特な臭気により、あまり見向きされませんが、丁寧に処理すると非常に美味しい料理へと変身します。

ここでは、毛ツブの簡単料理を紹介します。

真つぶになりたくて



毛ツブには、その名のとおり、殻の周りに短い「毛」のようなものが付着しており、独特の臭気を放っているため、誰もが敬遠しがちですが、燻製や一手間加えるとなっても美味しくなります。

<材料>(4人前)

| | |
|-------|------|
| 毛ツブ | 300g |
| こんにゃく | 小半丁 |
| ちくわ | 小半丁 |
| たけのこ | 50g |
| 長ネギ | 少々 |
| 酒 | 少々 |
| 醤油 | 少々 |
| みりん | 少々 |

<作り方>

殻から身を取り出し、身を水洗いする。

沸騰したお湯でヘタが取れるまで湯でる。(茹ですぎると身が固くなります。)

ヘタを取り除いたら身を塩揉みと水洗いを3~4回ほど繰り返す。

各材料を一口大に切り、酒、醤油、みりんを加えた煮付け汁で5分程度煮込む。(煮すぎると身が固くなります。)

一晩そのまま置いて味を染み込ませる。

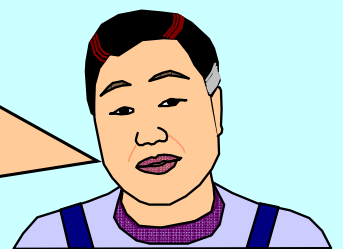


<おすすめ>

おでんや串焼き、燻製にしても美味しくいただけます。

【一言】

普段はあまり見向きされない毛ツブですが、一手間加えるとなっても美味しくなりますよ！



ひだか漁協
厚賀地区
星野 重子

毛ツブのかんざし



毛ツブには、その名のとおり、殻の周りに短い「毛」のようなものが付着しており、独特の臭気を放っているため、誰もが敬遠しがちですが、燻製や一手間加えるとなっても美味しくなります。

<材料> (4人前)

| | |
|-----|------|
| 毛ツブ | 500g |
| 生姜 | 1片 |
| 酒 | 50cc |
| 砂糖 | 100g |
| 醤油 | 75cc |

<作り方>

毛ツブの身を殻から外し、身を水洗いする。

沸騰したお湯でヘタが取れるくらいまで茹でる。(茹ですぎると身が固くなります。)

ヘタを取り、身を塩揉みと水洗いを3~4回程度繰り返す。

を一口大に切り、摺り下ろし生姜酒、醤油、砂糖で味付けし、5分程煮込む。

一晩漬け込んで味を染み込ませる。



<おすすめ>

おでんや串焼き、燻製にしても美味しくいただけます。

【一言】

普段はあまり見向きされない毛ツブですが、一手間加えるとなっても美味しくなりますよ！



ひだか漁協
門別地区
関口 あき

食材:その7

ヤマノカミ

(オニカジカ)



ヤマノカミのとも和え

P27



ヤマノカミ香り揚げ

P28

鶏肉のような

新食感！

「ヤマノカミ」とは地方名で、和名は「オニカジカ」と呼びます。

周年漁獲されますが、雑魚として扱われていますが、その身は淡泊で、鶏肉のような食感があります。

ここでは、そんな特徴を活かした料理を紹介します。

ヤマノカミのとも和え



本名は「オニカジカ」と言います。

見た目は、目がグリグリしていて、鋭いトゲがあり、ちょっと”キモかわいい”魚なのですが、食べてみると意外に美味しい！

身は鶏肉のような食感で、臭みもなく、とっても食べやすいんです。

<材料>(4人前)

| | |
|-------|--------|
| ヤマノカミ | 2尾 |
| 味噌 | 大さじ1 |
| 砂糖 | 大さじ1/3 |
| 長ネギ | 少々 |
| 唐辛子 | 少々 |

ネギと唐辛子はお好みの量で

<作り方>

ぶつ切りにしたヤマノカミと肝を茹でる。

が茹で上がったらザルにあげ、ヤマノカミの骨と皮を取り除きながら身をほぐしておく。

茹でた肝をすり鉢ですり、砂糖、味噌、長ネギ等を加えてさらに擂る。

にほぐしたヤマノカミの身と長ネギを和える。



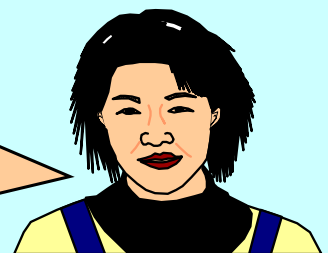
意外と?
可愛いお顔

<おすすめ>

温かなくても冷ましても美味しく頂けます。

【一言】

材料費はもちろん、時間や手間をあまりかけずに美味しく、しかも栄養満点です！



えりも漁協
えりも岬地区
川崎 尚子

ヤマノカミの香り揚げ



本名は「オニカジカ」と言います。

見た目は、目がグリグリしていて、鋭いトゲがあり、ちょっと”キモかわいい”魚なのですが、食べてみると意外に美味しい！

身は鶏肉のような食感で、臭みもなくて、とっても食べやすいんです。

<材料>(4人前)

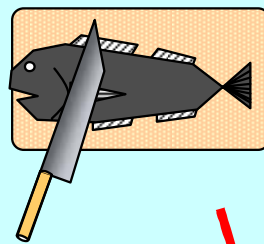
| | |
|---------|--------|
| ヤマノカミ | 5尾 |
| 卵 | 1個 |
| 片栗粉 | 適量 |
| 揚げ油 | 適量 |
| つけ汁 | |
| 醤油 | 大さじ2 |
| 酒 | 大さじ2 |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| おろし生姜 | 適量 |
| おろしにんにく | 適量 |
| ごま油 | 小さじ2/3 |
| 昆布 | 5cm隔2枚 |

<作り方>

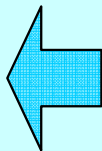
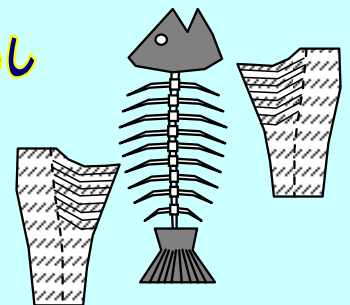
ヤマノカミを三枚におろし、一口大に切り分けて、冷水で洗う。

【つけ汁】の材料を混ぜ合わせ、を一時間程度漬け込む。

に卵と片栗粉をまぶし、180度の油で揚げる。



三枚おろし



意外と?
可愛いお顔

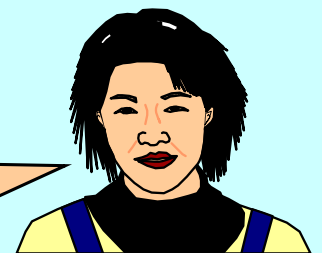
<おすすめ>

温かくても冷ましても美味しく頂けます。

この他、肝と合わせた「とも和え」や「マリネ」も美味しいですよ。

【一言】

材料費はもちろん、時間や手間をあまりかけずに美味しく、しかも栄養満点です！



えりも漁協
えりも岬地区
川崎 尚子

ゲンゲの美肌揚げ



「ゲンゲ」は見た目も悪く美味しそうにも見えません。その身もトロトロと柔らかく、ぬるぬるとしています。でも、それらは殆どが「コラーゲン」をたっぷりと含んでいる証拠なのです！お肌ツルツル、艶々の美肌効果抜群です。

<材料> (4人前)

| | |
|-----|----|
| ゲンゲ | 1尾 |
| 小麦粉 | 適量 |
| 卵 | 適量 |
| パン粉 | 適量 |
| 白ごま | 適量 |

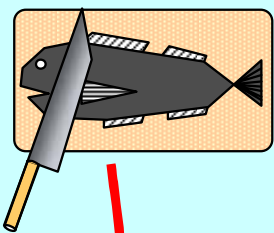
<作り方>

ゲンゲは3枚におろし、真水で30分くらい漬けます。

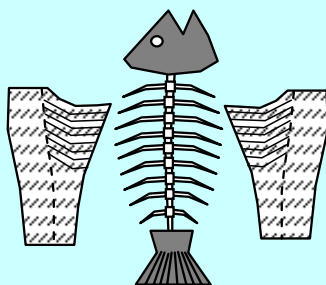
のゲンゲの身を4～7日程度寒風にさらして干します。

皮に塩分が多いので削ぎ取る方がいいです。

を5cmぐらいの大きさに切り分けて、小麦粉、卵、パン粉を付けて180 ぐらいの油で揚げます。



三枚おろし



<おすすめ>

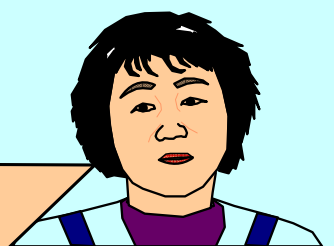
熱々にタルタルソースをかけてお召し上がり下さい。

フライのほか、焼いても煮付けても美味しく食べられます。

【一言】

最近ではスーパー等でも見かけるようになりましたが、見た目は美味しそうには見えません。

でも、一度食べたら癖になる味で、ゲンゲに含まれる豊富なコラーゲンでお肌ツルツルに！



日高中央漁協
浦河地区
高城 誓子

ドンコ(エゾイソアイナメ)の軍艦焼き



三陸の冬の味覚として聞く「どんこ汁」のドンコです。ドス黒くヌルヌルした肌は見た目的にも美味しそうには見えませんが、身は淡泊でトロツとした白身の美味しい魚です。

<材料>(4人前)

ドンコ 1尾
開いて2~3日寒風にさらして干した方が身が崩れません。
ドンコの肝 適量
長ネギ(みじん切り) 10g
味噌 30g
酒(又はみりん) 少々
しめじ 適量

<作り方>

ドンコを腹開きにする。
寒風で干すとより美味しくなります。

肝をすり潰して、長ネギ、味噌、酒、シメジを混ぜ合わせる。

ドンコの腹に を挟み込む。

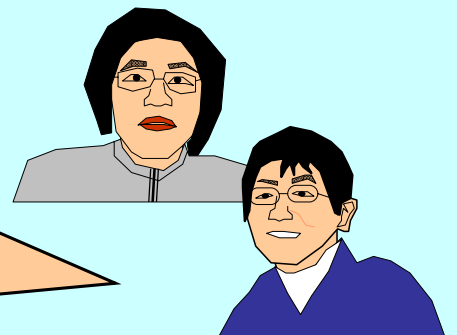
アルミホイルで を包み、中火で焼き上げる。

<おすすめ>

軍艦焼きは、熱々のうちに身をほぐしながら食べて下さい。

【一言】

軍艦焼きの他、なめろう、味噌汁、鍋などの具材にしても最高です。



ひだか漁協
三石地区
宝金・木島

日高の四季(ネカジカの揚げ物)



見た目は刺々しく、美味しそうには見えませんが、白身で淡泊な味は色々な料理で利用できます。

カジカは「鍋壊し」と呼ばれるほど、美味しい魚でもありますが、種類によっては雑魚として利用されないものもあります。

各Ver共通下処理

ネカジカを三枚におろす。
一口大の大きさに切り、冷水で洗った後、水気を切る。

春Ver(ザンギ風)

<材料>

ネカジカ(2尾)、にんにく(適量)、生生姜(適量)、卵(1個)、片栗粉(適量)、酒(大さじ1)、醤油(適量)、揚げ油(適量)

<作り方>

ネカジカを下処理する。

にんにく、生生姜、酒、醤油を合わせたタレに、を1時間程漬ける。

に卵、片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。

夏Ver(天ぷら風)

<材料>

ネカジカ(2尾)、きざみ昆布(乾5g)、卵(1個)、天ぷら粉(適量)、油(適量)

<作り方>

ネカジカを下処理する。

に天ぷら粉をまぶし、卵を溶いて付ける。

にきざみ昆布をまぶし、180℃ぐらいの油で揚げる。

秋Ver(フライ風)

<材料>

ネカジカ(2尾)、塩胡椒(適量)、パン粉(適量)、小麦粉(適量)、卵(1個)、揚げ油(適量)

<作り方>

ネカジカを下処理する。

に塩胡椒で下味を付ける。

に小麦粉、卵、パン粉を付けて180℃の油で揚げる。

冬Ver(唐揚げ風)

<材料>

ネカジカ(2尾)、塩胡椒(適量)、レモン(1/2個)、片栗粉(適量)、パセリ(5g)、揚げ油(適量)

<作り方>

ネカジカを下処理する。

に塩胡椒とレモン汁で下味を付ける。

にみじん切りにしたパセリと片栗粉を合わせ、180℃の油で揚げる。



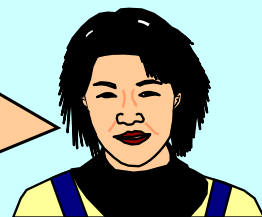
<おすすめ>

揚げ物のほか、煮付けにしても美味です。

【一言】

一匹の魚で多様な味が楽しめます。

皆さんも雑魚を活用して浜に元気な潤いとパワーを与えて下さいネ!



えりも漁協
えりも岬地区
川崎 尚子

サメ(アブラツノザメ)のヌタ



古くは肝油の原料として需要が高かったのですが、代替えのビタミン剤等の普及によってその利用価値は低下しました。

サメ肉にはアンモニア臭があるため嫌う方もいますが、酢や生姜醤油等で臭みを取り除くと、美味しい具材として活躍できます。

<材料>(4人前)

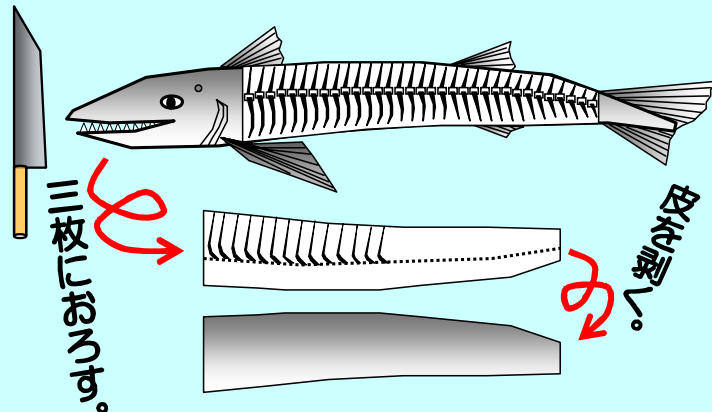
| | |
|------|------|
| サメの身 | 100g |
| 酢 | 大さじ1 |
| 味噌 | 20g |
| 長ネギ | 適量 |
| 砂糖 | 適量 |

<作り方>

サメは三枚におろして、皮を剥く。

身はできるだけ薄く切り、濃い味の酢に1時間程度漬け置く。

味噌、長ネギ、お好みで白砂糖少々を と さっくり混ぜ合わせる。



<おすすめ>

酢味噌和えのほか、カレー粉をまぶしたフライや、生姜醤油で炒めたりと臭みを取る工夫をすると美味しく食べられますよ。

【一言】

とっても簡単です。
お酢は体にとっても良いですよ！



えりも漁協
近笛地区
岩間 みち

ムイとウニの和え物



比較的浅瀬に生息し、えりも町では「チョウチョ貝」と呼ばれる貝殻を拾うことができますが、それはこの「ムイ」の殻板の事を言います。



<材料> (4人前)

ムイ 少々
 ウニ 5個
 長ネギ 適量
 味噌 適量
 なんばん 適量
 (適量はお好みの量で)

<作り方>

ウニの身を15分～20分程コテコテになるまで煮る。

沸騰したお湯にムイを入れ、3秒程で取り出し、皮を剥く。

皮を剥いたムイは一口大に切る。

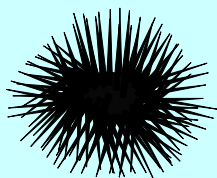
ウニをすり鉢ですり、味噌と なんばん を入れて和える。

みじん切りにした長ネギを 味噌 に混ぜ合わせる。



仲良し

美味しー

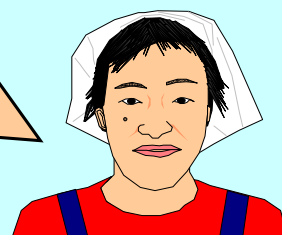


<おすすめ>

熱々の御飯にかけてどうぞ！
 お酒の肴にもいいですよ！

【一言】

ウニは高価、ムイはあまり取れないけれど、昔々から浜で食べられていました。多分、浜の方しか知らない料理と思いますが、この機会に是非、いかがでしょうか！



えりも漁協
 近笛地区
 岩間 みち

シロガイの塩辛



「サラガイ」とも呼ばれ、ホッキ漁のときに一緒に取れますが、あまり利用されていませんでした。

身は柔らかく、熱を通して固くならず、上品な味わいは最高です。

<材料>(4人前)

| | |
|------|----|
| シロガイ | 適量 |
| 塩 | 適量 |
| こうじ | 適量 |
| なんばん | 適量 |

<作り方>

シロガイの身を貝から取り出してきれいに洗う。

を2~3mm程度に千切りにする。

を塩、こうじ、なんばんと混ぜ合わせる。

を適当な器にいれ、冷蔵庫で一晩寝かせて味を馴染ませる。



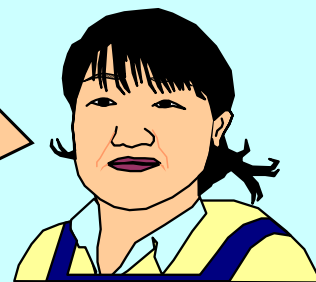
<おすすめ>

お酒のお供やご飯にもよく合う一品です。
造っても簡単な料理です。

【一言】

作り終わったら、冷蔵庫の中で一晩寝かせてから食べて下さい。

最近是需要価値が付いてスーパー等でも販売されるようになりました。



えりも漁協
冬島地区
坂本 梢

アツエゾボラのキムチ和え



沖合に生息し、よくタコ箱等にくっついて漁獲されるツブで、浜では「ガンベツブ」と言われています。

見た目は高級ツブで知られる「エゾボラ」を小さくしたような貝殻ですが、エゾボラと違って、殆ど利用されていないツブです。

<材料> (4人前)

アツエゾボラ 200g

(貝のままボイルしたもの)

細切昆布 100g

(水でもどしたもの)

調味料

醤油 大さじ3

砂糖 大さじ2

キムチの素 大さじ3

酒 大さじ3

水 適量

唐辛子 適量

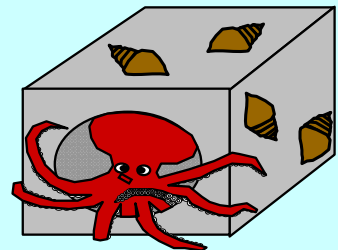
<作り方>

ツブ(アツエゾボラ)は「アブラ」を取り除き、一口切りにする。

昆布を水で戻し、水気を切る。

と を合わせ、【調味料】を加え、中火で5分程度煮込む。

唐辛子の量はお好みで。



<おすすめ>

お酒のおつまみによく合います。

辛さはお好みに合わせて下さい。

【一言】

地元でタコ箱に付いて来るツブです。

量的にも少ないので自家用として食べています。

味的には真つぶと変わらない美味しさです。



えりも漁協
冬島地区
坂本 梢

食材:その16

日高昆布



簡単！自家製昆布醤油



簡単！自家製昆布焼酎

通常捨てられている、「昆布の茎」を利用した、簡単で、美味しいレシピを紹介します。

自家製昆布醤油



皆さんもよく知る日高昆布は殆どが天日乾燥で手間暇かけて加工されたものです。

日高昆布は、出汁としても食材としても利用できる昆布です。

成分もミネラルや食物繊維が豊富で体に良い食材ですので、余すところ無く料理に利用してはいかがでしょうか。

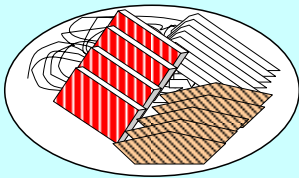
<材料>(4人前)
醤油(市販の)
昆布の茎

適量
適量

<作り方>

市販の醤油1本(1リットル)に対し、昆布の茎を30本ほど、醤油の入っている容器にそのまま入れる。

1週間程度置くと、醤油がまるやかになり、2~3週間で茎そのものも柔らかくなり、食べることができます。



<おすすめ>

市販の醤油に入れるだけで、簡単に昆布醤油ができます。

焼酎に入れても美味しくなりますよ!

【一言】

日高のサラブレッドと並ぶ程の代表選手ですが、普段捨てられてしまう「茎」を使ったアイデアを紹介します。

【日高地区漁協女性部連絡協議会】

自家製昆布焼酎



皆さんもよく知る日高昆布は殆どが天日乾燥で手間暇かけて加工されたものです。

日高昆布は、出汁としても食材としても利用できる昆布です。

成分もミネラルや食物繊維が豊富で体に良い食材ですので、余すところ無く料理に利用してはいかがでしょうか。

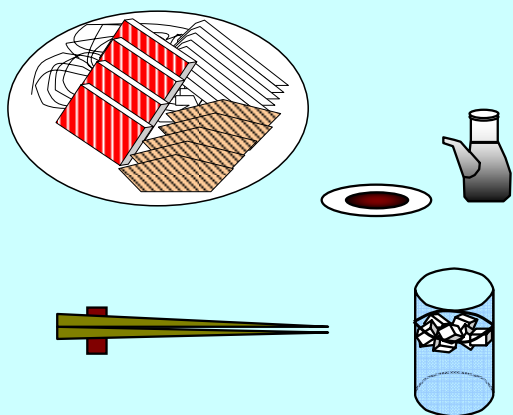
<材料>(4人前)
焼酎(市販の)
昆布の茎

適量
適量

<作り方>

市販の焼酎1本(1リットル)に対し、昆布の茎を20本ほど、焼酎の入っている容器にそのまま入れる。

1~2週間程度置くと、焼酎がまるやかになり、美味しい昆布焼酎となります。



<おすすめ>

市販の焼酎に入れるだけで、簡単に昆布焼酎ができます。

醤油に入れても美味しくなりますよ！

【一言】

日高のサラブレッドと並ぶ程の代表選手ですが、普段捨てられてしまう「茎」を使ったアイデアを紹介します。

【日高地区漁協女性部連絡協議会】

北海道らしい食づくり名人認定書

北海道らしい食づくり名人登録証

平成20年4月28日

日高地区漁業協同組合女性部連絡協議会

代表 住岡 操 様

北海道知事 高橋 はるみ



このことについて、あなたを北海道らしい食づくり名人登録要領第4の規定により食づくり名人として登録したので通知します。

記

(登録内容)

| | |
|---------------------|-------------------------------|
| 登録番号 | 163 |
| 氏名(団体にあつては団体及び代表者名) | 日高地区漁業協同組合女性部連絡協議会 代表 住岡 操 |
| 生年月日(団体にあつては設立年) | 昭和33年 |
| 分野 | 食品加工、料理、食文化 |
| 区分 | 伝承名人 |

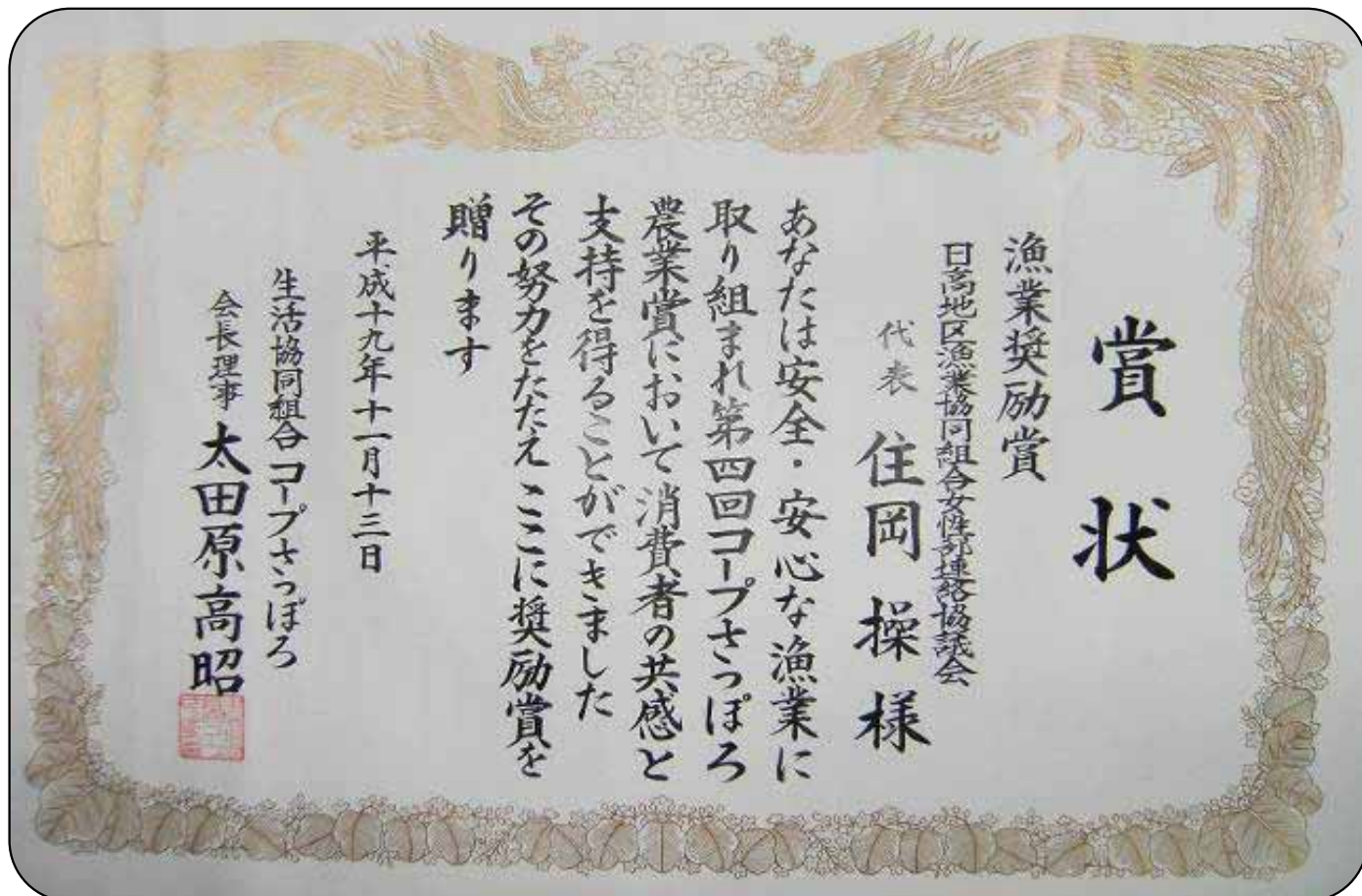
 北海道登録

北海道らしい
食づくり名人



2009年吉日

日高地区漁協女性部連絡協議会



コープさっぽろ農業賞(漁業の部：奨励賞)

日高の埋もれた食材レシピ集

監 修 日高地区漁協女性部連絡協議会
(事務局：北海道信用漁業協同組合連合会日高推進センター)

編 集 北海道日高支庁産業振興部水産課
(住所：北海道浦河郡浦河町栄丘東通56号 電話：(0146)-22-9321)