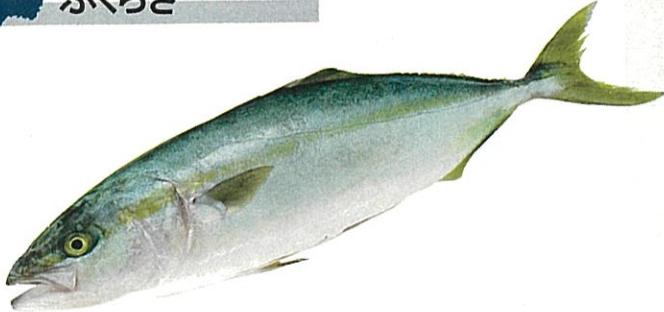


## ふくらぎ



「昆布締め」は、富山県の郷土料理。魚の水分が昆布に吸わって身が締まり、昆布の旨味（グルタミン酸等）が身に移ることで、元の身とはまた違った深い味わいとなる。



ふくらぎのマリネ 庄川ゆずとノアゼットのアロマ  
アオリイカのタルタルと共に

ふくらぎを昆布とシェリービネガーで昆布締めにし、アオリイカは大かぶ、庄川ゆず、クレームエベスを混ぜ、濃厚ながらもさっぱりとしたタルタル仕立てにしました。昆布締めにすることで、生でも燻製でもない中間の食感と後から昆布の香りが感じられ、甘くねっとりとしたアオリイカと絶妙にマッチし、庄川ゆずと合わせたノアゼットのソースが更に味を引き立てます。アオリイカの墨でつくったダンテルと細切りでちらした富山しろねぎがアクセントになっています。

富山食材 ふくらぎ、アオリイカ、庄川ゆず、大かぶ、富山しろねぎ



富山湾の恵みキジハタのブレザージュとポワレ

キジハタをフレザージュとボワレの2種類の調理法で仕上げました。ボワレは、蒸し焼きにし、皮面をパリッとさせ、りんごのブランデーでフランベして仕上げます。フレザージュは、玉ねぎ、にんにく、ハーブを炒めてキジハタと一緒に蒸しあげます。富山県産ブランド米「富富富」と黒米のサフランライス、新川だいこん、りんご、里芋を添え、富山いづくしの一皿に仕上げます。最後にキジハタのだけでついたソースをかけていただきます。

富山食材 キジハタ 新川だいこん、りんご、里芋、富富富、黒米



注目食材

宣宣宣

「コシヒカリ」と比べて、旨味と甘味が強く感じられ、時間が経ってもほぼ炊飯時の硬さや粘りが保たれます



**勝山 雄太** (レストラン料理長)    **井田 昭彦** (ホテル総料理長)

ホテルメトロポリタン高崎  
群馬県高崎市八島町 222  
TEL : 027-325-3311

「ふくらぎ」はブリの手前の魚で、ブリとは違い脂が少なくさっぱりとしているので、昆布で締めたり、濃厚なソースと合わせたりすることができます。

また、新川だいこん、富山しろねぎ、庄川ゆず等、富山ならではの野菜も魚介の味を引き立てます。

「キジハタ」は白身で、生・焼・蒸しと全ての調理が可能で、身のみならず、蒸し煮等の際に出る出汁も仕上げのソースに使用でき、余すことなく使えます。

群馬県は、海がないことがら魚介類は県外から調達しなければなりません。その中で北陸新幹線開業をきっかけに、天然の生けすを持つ富山県の新鮮な魚介類や「キジハタ」、「ふくらぎ」といった群馬県では馴染みがなかつた魚介類が手に入り、新たに群馬県は、開発ができました。

海なし県群馬で、

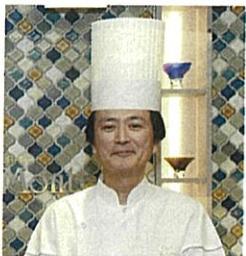
## 富山のさかなとマリアージュ

富山県は米と水が大変美味しいことから、日本酒も大変美味しい地域です。富山県内には18の蔵があり、味も辛口、甘口様々なもののが揃っています。それらは富山で水揚げされる魚介類に合うよう造られているものも少なくありません。今回は、この富山の日本酒と相性抜群なメニューを考えました。

「甘エビ」は、基本的には生食をお勧めします。冬季には甘さが増すため、あんぽ柿の半生の果実と合わせることで、とろける口当たりが堪能できます。

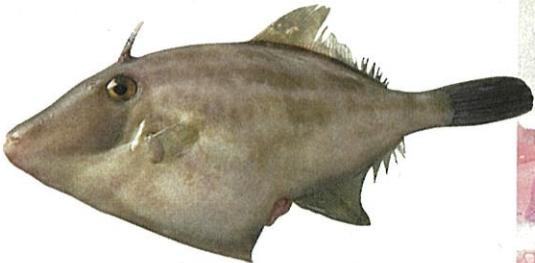
「魚津寒ハギ」は冬になると魚津港で大量に水揚げされる、体長25cm以上のウマヅラハギのことと言います。肉質はクセがなく淡泊なため、オイル煮に適しています。

「真鰯」と「幻魚」は、冬季には特に上質な身質となり、適度な脂が乗っています。「真鰯の白子」はクリーミーでコクがあります。それぞれボワレにすることで、ほどけるような軟らかい舌ざわりとなります。ぜひ、魚介類のメニューと富山の日本酒とのマリアージュを楽しんで下さい。



青野 桂三  
(レストラン リコ・モンテシェフ)  
富山エクセル東急ホテル  
富山県富山市新富町 1-2-3  
TEL: 076-441-0109

### ウマヅラハギ(魚津寒ハギ)



#### 注目食材

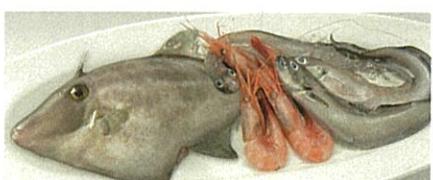
##### 庄川ゆず

砺波市庄川地域では、昔からゆずを栽培。表皮に凸凹がありますが、果肉が厚く、酸味が強いのが特長で、ゆず特有の香りも強いです。

### 富山あんぽ柿と甘エビのタルタル／ 魚津寒ハギのリエット・庄川のゆず風味

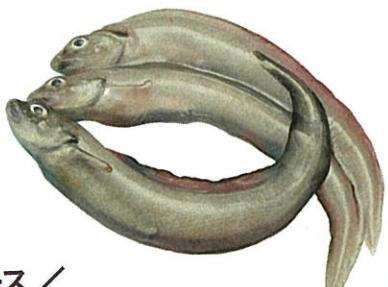
甘エビは、富山あんぽ柿と合わせることで旨味が引き立ちます。その他にほうれん草、アボカド、鱈の卵やキャビアと合わせ、粒マスタードで仕上げることで味が引き締まり、甘エビの甘さがより一層感じられます。魚津寒ハギはオーリーブオイルで煮て、庄川ゆずをあしらいました。寒ハギは臭みが無いため、洋食の料理に適しており、ゆずとの相性も抜群です。エディブルフラワーと金粉を飾り華やかさをプラスしています。

(富山食材) 甘エビ、あんぽ柿、魚津寒ハギ、庄川ゆず



天然の生けす富山湾では、甘エビ等のメジャーなものから寒ハギ、幻魚といった珍しいものまで多品種が水揚げされますので、料理のバリエーションが広がります。

### 幻魚(ゲンゲ)



### 地酒とカニみそで仕立てたブイヤベース／ 幻魚と低温調理の真鰯と白子のポワレ・里芋コンフィ添え

冬が旬の真鰯とその白子、幻魚(ゲンゲ)を低温真空調理し、その後ポワレにしました。富山の純米吟醸を使用し、カニみそで味を調整したブイヤベースと合わせます。日本酒を使用することで、和風仕立てのブイヤベースになります。また、里芋のコンフィがアクセントになります。

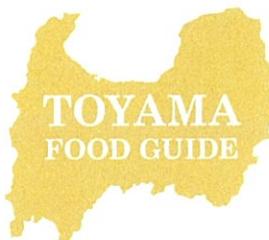
(富山食材) カニみそ(ペニズワイガニ)、真鰯、真鰯白子、幻魚、里芋



# 四季折々の富山食材



★…今回紹介した料理に使用  
季節…旬の時期  
通…通年美味しいいただけます



## 四季折々の富山食材

★…今回紹介した料理に使用  
季節…旬の時期  
通…通年美味しいいただけます



ホタルイカ

定置網によって漁獲されるため、胴体を痛めず、かつ鮮度が保たれた状態で水揚げされる。富山湾産は他の海域よりも1~2cmほど大きい。

シロエビ

「富山湾の宝石」と呼ばれ、むき身は刺身等で味わえる。殻つきは、かき揚げや唐揚げが一般的で、火を通すことで甘さが更に引き立つ。



たまねぎ ★

積雪期間をまたいで生育するため、みずみずしく、甘く、肉厚で食感が良い。JAとなみ野では「雪たまねぎ」としてブランド化。



みょうが ★

早生の夏みょうがと、晩生の秋みょうががあり、色合いが鮮やかである。



アルギットにら

天然海藻「アルギット」、有機質肥料と天然粘土を使って作られ、ハリがあり食感が良く、色鮮やかで甘味が強い。日持ちが良いのも特長。



新川だいこん ★

県東部の魚津市が産地。独自の栽培技術で表面のくぼみがなく、つるつるで、キメが細かいことから「美人だいこん」と呼ばれている。



りんご ★

樹上で完熟させて収穫するため、味、香り、食感のバランスが良い。魚津市加積地区の「加積りんご」等、県内に多くの産地がある。



まこもだけ ★

長さが通常の白ねぎの3分の2のサイズで、短くて太いネギ。葉の軟らかさと辛みの少ないマイルドな味が特長。



なし

県内の栽培品種は約7割が「幸水」で、その他は「豊水」、「新高」、「あきづき」等。どの品種も果汁が多く、歯触りが良いのが特長。



真鰐 ★

9月中旬~10月末にかけて収穫され、北陸一の栽培面積を誇る。シャキシャキとした歯触りと食感がクセになる。



甘エビ ★

「富山湾のルビー」と言われ、濃厚な甘さと、ぱりっとした食感があり、生食がお勧め。みそ汁や「昆布締め」でも味わいを楽しめる。

冬

**ブリ**

12月から富山湾に入り込む。激しい荒波を乗り越えて南下していることから、富山湾へたどり着く頃が最も脂に乗っている。

冬

**富山干柿・あんぽ柿 ★**

富山干柿は、乾燥や手もみ具合等熟練した技術で生産。あんぽ柿は、水分を生実の35%程度に干したもので、中身はゼリーのよう。

冬

**大かぶ ★**

直径13cm、重量1kg以上の大かぶ。雪のように純白で、きめが細かく甘味があり、軟らかい歯触りが特長。

通

**黒米・赤米 ★**

ポリフェノールが含まれた有色米。豊かな彩りで、薬膳料理のほか、記念日、祝いの席の料理にピッタリ。

通



通

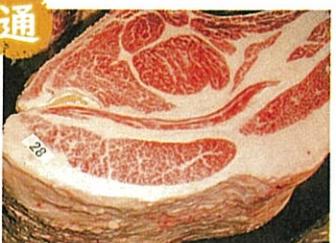
**富山しろねぎ ★**

出荷期間は5~12月。ジューシーで軟らかく、締まりがあって甘い。寒い時期には更に甘味が増す。

**小松菜 ★**

富山県施設こまつな研究会の全員がエコファーマーに認定され、環境にやさしい農業に取り組む。糖度が高く、アクが少ないので、生食が可能。

通



通

**とやま牛**

豊かな自然ときれいな水で育まれ、きめ細やかな舌ざわりと豊かな風味を堪能できる牛肉。ステーキやしゃぶしゃぶ等に最適。

**とやまポーク**

生産者の多くは、飼料に竹酢を混ぜていることから、臭みが少なく、調理してもアクが出にくい豚肉と言われている。しゃぶしゃぶ等に最適。

**お問い合わせ先**

園芸品目	全国農業協同組合連合会富山県本部米穀園芸部園芸農産課	〒930-8535 富山市新総曲輪2番21号	076-445-2295
牛肉、豚肉	全国農業協同組合連合会富山県本部畜産部畜産課	〒934-0035 射水市新堀28番4号	0766-86-3700
水産物	富山県漁業協同組合連合会 くろべ漁業協同組合 魚の駅「生地」	〒930-0096 富山市舟橋北町4番19号 〒938-0072 黒部市生地中区265	076-432-6281 0765-57-0192
日本酒	富山県酒造組合	〒930-0085 富山市丸の内2丁目2番10号	076-425-1851
特用林産物(しいたけ)	富山県農林水産部森林政策課森づくり推進班	〒930-0004 富山市桜橋通り5番13号 富山興銀ビル	076-444-3389
県の窓口	富山県農林水産部農林水産企画課市場戦略推進班	〒930-0004 富山市桜橋通り5番13号 富山興銀ビル	076-444-3271

**ウェブサイト**

食材全般	越中とやま食の王国 ホームページ	<a href="https://shoku-toyama.jp/">https://shoku-toyama.jp/</a>
魚関係	うまさ一番 富山のさかな ホームページ	<a href="https://www.toyama-sakana.jp/">https://www.toyama-sakana.jp/</a>
園芸関係	あぐリンクとやま ホームページ	<a href="http://www.ag-link.jp/">http://www.ag-link.jp/</a>

令和2年3月

