

富山の秋

ふくらぎ



富山の魚が
食べなくなったら

うまさー番 富山のさかな
キャンペーンサイトへ! <http://www.toyama-sakana.jp/>

サイト内には「おいしい」富山の魚が食べられるお店がいっぱい!
下の写真をはじめとしたさまざまな料理のレシピも詳しく掲載されています。お気軽にご覧ください。



定番料理

フクラギ寿司丼



《材料》(4人分)

フクラギ・1/2尾 大葉・1把 みょうが・4個
ご飯・4人分 すし酢・適量 刻み海苔・適量
わさび・好み 刺身醤油・4人分

- ① 三枚に卸したフクラギの腹骨をそぎ取り、血合いを取り、皮を引きそぎ造りにする。
- ② 温かいご飯にすし酢を混ぜ合わせてすし飯を作り冷ましておく。
- ③ 大葉、みょうがは千切りにして水にさらす。
- ④ 丼にすし飯を半分盛り刻み海苔をちらし、残り半分のすし飯を盛る。
- ⑤ ④のすし飯の上に①のフクラギをのせ、③を盛り、わさび、刺身醤油を添える。

新提案料理

フクラギの香草チーズグラタン



《材料》(4人分)

A…フクラギ・小1尾 塩、コショウ・各少々 オリーブ油・大さじ2
B…ニンニク・1かけ 玉ネギ・1/2個 トマト・1個 バジル・1本 ディール・2本
モッツァレラチーズ・1～2個 白ぶどう酒・大さじ2 塩、コショウ、タバスコ・適量
C…ほうれん草・1把 塩、コショウ・各少々 D…パン粉・適量 オリーブ油・適量

- ① 三枚に卸したフクラギの、腹骨、血合い骨を取り、7～8mm厚さにそぎ切りにして塩、コショウを振りオリーブ油大さじ2をからめる。
- ② ボールにニンニク、玉ネギのみじん切り、湯むきして種を取りあられ切りにしたトマト、千切りにしたバジル、みじん切りにしたディール、あられ切りにしたモッツァレラチーズ、白ぶどう酒を混ぜ合わせ、塩、コショウ、タバスコで味付けする。
- ③ ほうれん草は茹でて食べ易く切り、塩、コショウで調味する。
- ④ 耐熱皿にほうれん草を敷き、①のフクラギを並べ、②をかけ、オリーブ油を混ぜたパン粉を振り、180～200℃のオーブンで10～12分焼く。

富山湾のさかなカレンダー

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12 (月)
ホタルイカ												
シロエビ												
バイガイ												
アユ												
紅ズワイガニ												
フクラギ												
ゲンゲ												
ブリ												
甘エビ												
ウマヅラハギ												

※主なさかなが盛んにとれる時期。この他にもおいしいさかながたくさんあります。

おいしさには、理由があります。富山のさかなー食事がいい! 水がいい! 住まいがいい! しつけがいい!

富山のさかながうまい理由

検索



黒部峡谷



世界遺産五箇山菅沼集落



こきりこ祭り



富山県

富山県農林水産部水産漁港課

〒930-8501 富山市新総曲輪1番7号 TEL.076-444-3292

フクラギ編

漢字では「福来魚」。
思わず笑顔になってしまう
味はいは、福そのもの。

「ふくらぎ」とは、富山県の方言で「新鮮な」「きいきとした」という意味をあらわします。

価格は手頃で、味は高級。富山県民がこよなく愛す日常魚。

フクラギは、
ハマチなのか？

富山県内においては極めてポピュラーな魚だが、そもそも「フクラギ」という魚、どこに産出する？ 出世魚であるブリの子ともであり、関西圏においては「ハマチ」にあたる。なんだ、ハマチのことか？ と思わないでほしい。富山県内においては、フクラギとハマチは別物のもので提えられているからだ。

サイズだけ見ればフクラギもハマチもほぼ同程度だが、富山県では天然物のことをフクラギ、養殖物のことをハマチと区別して呼ばれている。両者は、運動量や食してきた餌

名前の変化が、
出世の証

漢字では「福来魚」と書く。福が来る魚、実に縁起がいい名前だ。ところでこの魚は、どんな「福のある」生涯をおくるのだろうか？

日本には古来より、男子の成人を示す儀式として「元服」

している。ブリの生涯における元服の時期は、フクラギやガンドのあたりだろう。

ちなみに名前にもしつかり理由があり、コヅクラは「小僧つこら」がなまったもの、ガンドは大挽きのノコギリ（がんど）に似ているから、そしてフクラギは、大漁で港がにぎわい「港に福が来た」「福が来る魚」と呼ばれ、このことから転じて「福来魚（フクラギ）」という名が付いたと言われている。

実際に、富山県では成長と共に「コヅクラ」「フクラギ」「ガンド」「ブリ」と呼び名を変えている。ブリの生涯における元服の時期は、フクラギやガンドのあたりだろう。

フクラギ、その味は…

世間的に言えば「富山県と云えばブリ」と思い込んでいる人は多からう。しかし富山県内においては、価格の違いを別にしても「ブリよりも

●成長と共に変わる
「呼び名」

コヅクラ

フクラギ

ガンド

ブリ



食べても食べても飽きがこないと言われているフクラギ

フクラギのほうが好き」という人も少なくないのが現実だ。

フクラギもブリと同様に回遊するが、体が小さい分、回遊エリアはブリよりも小さいと言われている。運動する範囲と期間、そして年齢が脂の

山でフクラギとブリを食べ、個々が自分で確かめるしかないであろう。

秋こそ、富山へ

フクラギの漁期は比較的長く、秋から冬にかけて水揚げされることになる。しかし最もおいしく食べられるのは、やはり旬の「秋」であろう。しかもこの季節は観光という点からも見どころが多く、訪れるには絶好のタイミングと言える。

胃も心も福で満たす旅、それは、秋の富山の中にある。

“王者を目指す秋の定番”

富山湾は定置網漁業の発祥地の一つとされ、室町時代以来とも言われる歴史を誇る地域です。従って、古くから地産でフクラギが水揚げされるとともに、それを食べる食文化が形成されてきました。フクラギは出世魚で、いわずと知れた高級魚ブリの子供です。栄養価はブリに近く、脂もほとんどのつて美味。刺身、塩焼き、揚げ物、ムニエルなど、様々な食べ方が楽しめます。



さっぱりとした味わいと、脂ののりのバランスが絶妙！