

富山の秋 げんげ



弥陀ヶ原



五箇山麦屋まつり



立山ロープウェイ(立山黒部アルペンルート)

富山の魚が
食べたくなったら

うまさー富山のさかな
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

ゲンゲのお吸い物



【材料】(4人分)

ゲンゲ・4尾 (だし) 昆布・15cm角1枚 水・3カップ
酒・大さじ3 淡口醤油・大さじ1 塩・小さじ1/2
ネギ・1/3本 三つ葉など・1/4束 七味唐辛子・好み

- ① ゲンゲは頭を切り落として内臓を取り出し、水洗いして筒切りにする。
- ② ネギは4〜5cm長さの千切り、三つ葉は2cm長さに切る。
- ③ 鍋に水、昆布を入れて火にかけ、煮立ったら昆布を取り出し、火を弱め、酒、ゲンゲを入れて4〜5分煮て火を通す。
- ④ ③に塩、淡口醤油を入れて味を調えて椀に注ぎ、ネギ、三つ葉を放ち、好みで七味唐辛子をいれる。

新提案料理

ゲンゲと野菜のジュレサラダ



【材料】(4人分)

ゲンゲ・4尾 塩、コショウ・各少々 コンソメスープ・300cc
白ぶどう酒・50cc ブーケガルニ・適量 ゼラチン・5〜6g 塩、コショウ・各少々
A…玉ネギ・1/4個 セロリ・1/2本 カブ・小1個 マッシュルーム・4個 パプリカ・1/2個
B…サニーレタス・2枚 トレビス・2枚 ハーブ野菜ミックス・1パック ディール・2本
(ドレッシング) 酢、レモン汁・各大さじ1 オリーブ油・大さじ4 塩・少々 カレー粉・小さじ1

- ① ゲンゲは三枚におろし、小骨を取り除いて2cm幅に切り、塩、コショウで下味を付ける。
- ② 鍋にコンソメスープ、白ぶどう酒、ブーケガルニ、ゲンゲの骨を入れて5分程度煮て、ペーパーでこし、350ccにする。
- ③ Aの野菜は1〜1.5cm角に切る。
- ④ ②を鍋に入れて火にかけ、③の野菜を柔らかく煮、①のゲンゲを入れて火を通し、塩、コショウで味をととのえ、火を止めて戻したゼラチンを入れて冷水につけて冷ます。
- ⑤ 乾煎したカレー粉とドレッシングの材料を合わせる。
- ⑥ 器に④を盛り、Bの野菜を添え、⑤をかける。

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—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



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

ゲンゲ 編

から揚げ、すまし汁、鍋、一夜干し。
変幻自在の旨さを発揮する。

「とやまぎょく」とは「富山県の方言で「新鮮な」「いきいきとした」という意味をあらわします。



安くて、うまくて、利用価値が高い。下の下からメジャーに昇格した「ゲンゲ」の底デカラ。

かつては漁師たちから「やっかいもの」扱い

富山湾は、沿岸からわずかに10〜20km沖で水深が1000mにも達する急峻な海底地形が特徴である。対馬暖流と深層水などの冷水が存在していることから、いろんな回遊魚やエビ、カニなど多彩な水産資源にあふれ、なかには深層水域に生息する深海魚なども少なくない。そんな中で、小型船による底曳き網漁で捕獲されるのが「ゲンゲ」である。ゲンゲは、オホーツク海から日本海側の深海およそ数百mの海域に広く分布する深海魚の一種。

体長は20cmほどで、体全体がやわらかいゼラチン質で覆われた半透明の魚だ。

富山湾では、ズワイガニ漁や甘エビ漁などの底曳き網に交じって捕獲される場合が多く、かつては底曳き網漁師たちから「やっかいもの」扱いされてきた。

「ゲンゲは鮮度落ちが早いし、市場に水揚げされても高く売れなかったから、どちらかといえばあまり有難い存在ではなかったんです」

そう打ち明けるのは、黒部市にある魚の駅「生地」の支配人、富山俊二さん。ゲンゲという名前は、地元漁師にとっては「下の下」が語源に

なっているほど、昔は見た目も存在も、あまりバツとしなかつたらしい。

カラーゲンブームで「躍、注目をあびる」

ところがここ数年、ゲンゲは富山湾の人気魚種のひとつとしてクローズアップされるようになっていく。きっかけの一つがカラーゲンブームだ。ゲ

ンゲ特有のゼラチン質が美容と健康にいいとされ、テレビや雑誌などで盛んに取り上げられたこともあって、から揚げや鍋料理、一夜干しなどのゲンゲ料理が注目されるようになった。

その一方で、漁師など地元の人たちの間では、やはり定番のすまし汁（お吸い物）が人気のようだ。

「ゲンゲは長い間、漁師の

浜の料理」として親しまれてきたんです。頭をとって、内臓を出してそのまま醤油で味付けしてあたためて、ネギを刻んで入れる。ゲンゲのゼラチン質が溶けだして、とろとろした独特の風味が何ともいえずおいしいですね。」

地元の事情をよく知る富



一夜干したゲンゲ。少し火を通してマヨネーズをつけて食べるとさらに旨味が増す。



体全体が半透明でやわらかいゲンゲ



ゲンゲのゼラチン質を利用した健康補助食品



人気急上昇中のゲンゲせんべい

ゲンゲせんべい、只今ヒット中

ゲンゲが人気魚になったことと相まって、漁獲後すぐに漁船で冷水に入れて保存するなど、漁や保存法も工夫されている。それもあって最近では、地元富山だけではな

山さんは、すまし汁の魅力をそう解き明かす。いずれにしても、地元の漁師や関係者しか食べなかったゲンゲが、いまや人気魚に昇格。高級魚とまではいなくても、富山を代表するメジャーな魚に格上げされたというわけだ。

く関東や関西圏からも注文が入るとか。また、ゲンゲのゼラチン質を利用した健康補助食品やサプリメントなども登場している。そして魚の駅「生地」では、ゲンゲを使った新たな商品開発に取り組んでいる。

「ゲンゲを粉末にして、ゲンゲせんべいを開発し、魚の駅で販売しています。意外にうれしいと好評をいただいています」（富山さん）

安くて、うまくて、利用価値が高い魚として、いま人気上昇中。富山のさかなが、また二つブランドになる日もそう遠くはなさそう。

「カラーゲン」たっぷり富山湾の珍味

標準和名は「アログンゲ」。漢字では「幻魚」と書かれることもあるゲンゲ。全身がヌルヌルとした粘液でおおわれ、くりんとした愛らしい目の特徴です。肉は柔らかく、すまし汁や鍋にすると出るダシが絶品！寒天のようにヌルヌルした体はカラーゲンたっぷり、最近では女性にも注目され始めています。水揚げは9月〜翌年5月頃にかけてで、底曳き網漁で漁獲されます。