

富山の冬

うまづらはぎ



富山の魚が
食べなくなったら

うまさ一番 富山のさかな
キャンペーンサイトへ!

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。

<http://www.toyama-sakana.jp/>



定番料理

ウマヅラハギの刺身肝醬油(肝和え)



《材料》(4人分)

ウマヅラハギ・1尾 酒、塩
(肝醬油) 醤油・大さじ4 だし汁・大さじ1
(薬味) 大葉・8枚 生姜、みょうがなど・20g
万能ネギ・2本 わさび・好み

- ① 水洗いしたウマヅラハギの肝に酒、塩をふり耐熱容器に入れてふたをし、蒸す。
- ② ウマヅラハギを三枚におろし薄造りにする。
- ③ すり鉢に①の肝を入れてすり、醤油、だし汁を混ぜ合わせて肝醬油を作る。
- ④ 生姜、みょうがは千切りに、万能ネギは小口切りにする。
- ⑤ 器に大葉を敷き、ウマヅラハギを盛り、生姜、万能ネギ、わさびと肝醬油を添える。

新提案料理

ウマヅラハギのかぼちゃクリームソース



《材料》(4人分)

ウマヅラハギ・1〜2尾 塩、コショウ・各少々 小麦粉、サラダ油・各適量
(カボチャクリームソース) 玉ネギ・1/4個 カボチャ・100g ジャガイモ・50g
ベーコン・1枚 ウマヅラハギのスープ・1カップ 牛乳・1カップ マッシュルーム・8個
パセリのみじん切り・少々 生クリーム・大さじ4 塩、コショウ・各少々

- ① ウマヅラハギを三枚におろして骨を抜き身を半分に切る。
- ② ウマヅラハギの中骨でスープを1カップ作る。
- ③ ①の身に塩、コショウをし、薄く小麦粉をまがして、サラダ油を馴染ませたフライパンで両面こんがりと焼く。
- ④ 皮をいたカボチャとジャガイモ、玉ネギを薄切にし、細切りにしたベーコンと共に②のスープで煮る。
- ⑤ ④に牛乳を入れてミキサーにかけ、裏ごしをして鍋に戻し、③のウマヅラハギを入れて温める。
- ⑥ ウマヅラハギを取り出して器に盛り、煮汁にマッシュルームの薄切り、生クリームを入れて熱し塩、コショウで味をととのえ、ウマヅラハギにかけ、パセリのみじん切りをふる。

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。富山のさかな一食事がいい! 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



とやまスノーピード立山山麓「雪の祭典」



冬の剣岳



庄川遊覧船



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

ウマヅラハギ 編

干物、鍋物、刺身に
肝醬油。冬の食卓に
欠かせない魚。

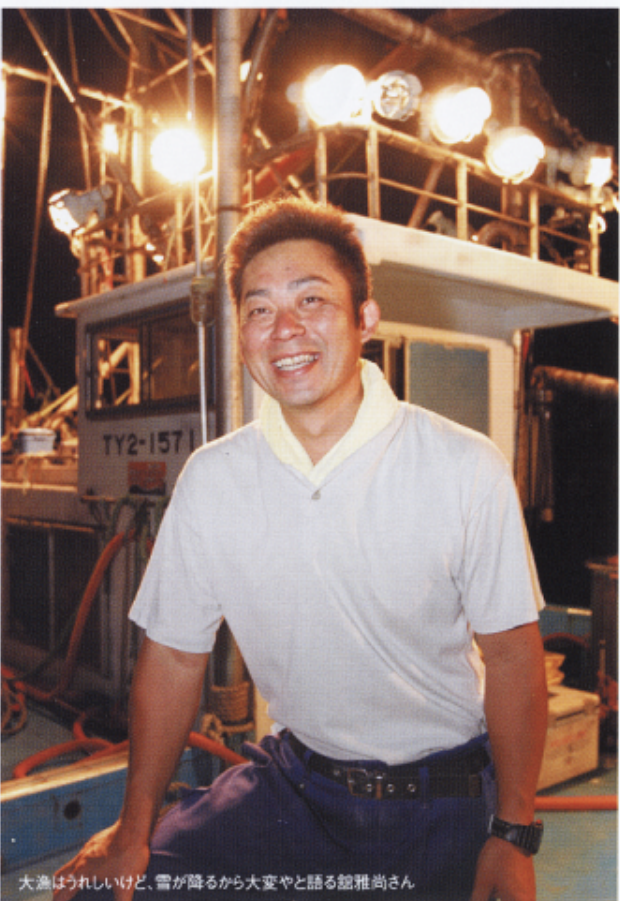
「きしき」とは「富山県の方言で「新鮮な」「いきいきとした」という意味をあらわします。

港が雪で埋め尽くされると海はウマヅラハギが大漁。活気みなぎる如月の朝。
(二月)

雪が降るとウマヅラハギが来る！

1月のある未明、富山県・魚津港はしんと深い雪が降り積もっていた。あたりは暗闇が立ち込め、まちはまだ眠りに包まれている。午前三時、船が入ってくる。船いっばいに水揚げされた魚介を積み込み、その重みでときおり船体が沈む。デッキに黒山のように高く積み上げられたのは、その日獲れた「ウマヅラハギ」だった。

「雪が降った朝は、毎日大漁に揚がる。そんな日が1、2月にかけて毎日のように続く。定置網が張られた場所にはちょうどウマヅラハギの魚道があつて、潮の変化で集まってくるのかもしれない」魚津市の「第八藤吉丸」で船頭をつとめる館雅尚さんは、そういつて目を細める。「地元じゃむかしから雪が降るとカワハギ(ウマヅラハギ)が来るちゆうて。雪が多い年はとくに大漁になる。50センチほど積雪した日、どの船も山ほどあがつた。ところが車道や駐車場は雪でふさがれて、雪掻かしや交通渋滞で大混乱やつた」



大漁はうれしいけど、雪が降るから大変やと語る館雅尚さん



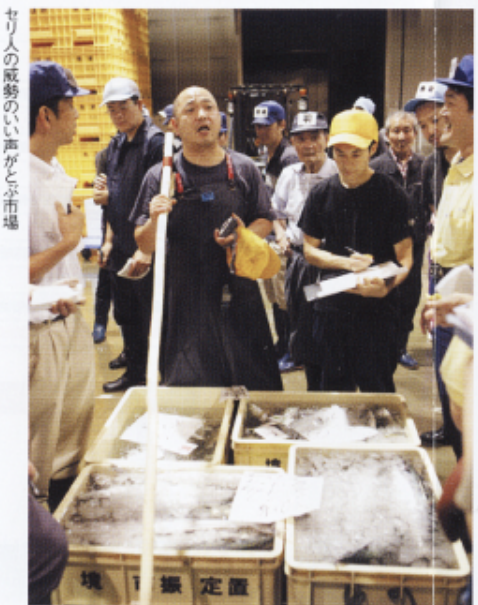
富山湾のウマヅラハギ

絶品！刺身の肝和え

富山県内ではカワハギ、ウマヅラハギなどフグ目・カワハギ科の魚を総称して「カワハギ」と呼んでいるが、大きな群れを形成するのはウマヅラハギで富山湾で獲れる大半をしめる。「プリもそうですが、寒い時期にとれる魚は冬に脂を蓄えますし、身も引き締まってくる。大型のウマヅラハギは、地元の漁師はとくに肝を好んで食べる。肝醬油、刺身の肝あえは絶品です」魚津漁協の職員が、自慢気にそう教えてくれた。

隣近所と菜を
分け合う風習

ウマヅラハギは刺身でも菌ごたえがあつて美味しいが、大漁に水揚げされたものは、地元ではまず干物にするのが一般的。館さんによると「冬の寒風にさらして乾かした干物はとびつきり旨い。酒やご飯がすすむ」そうだ。干物は、むかしは夏場など魚がとれなくなった時のための保存



サリ人の威勢のいい声がかきあがる市場

食。今なら冷凍保存できるが、館さんの話では、自分の親の時代からたくさんつくったら隣近所に菜として分け合うのが習わしだったとか。いまも名残はあつて、魚津漁師の夕方の食卓には、ウマヅラハギだ。

「愛嬌あふれる冬の味覚」

ふくれっ面のおチヨボ口、きょんとした目が面白いウマヅラハギ。地元富山では「マルハギ」と呼ばれているカワハギに比べやや細長い体型と、馬を連想させる面長の顔立ちが特徴です。ウマヅラハギは、海底から中間層を群れて泳ぎ生息しています。旬は秋から冬。さっぱりと上品な中に、甘み・旨味もある白身と、口の中で溶けるほどの濃厚な肝で、刺身・鍋・煮付けにと美味しく食べられます。