

○現在実施している又は今後実施予定の取組

福島県内を中心に弊社にて発行している日刊紙「福島民報」の紙面の中で水産業、加工業者、小売店など幅広く記事、広告の両面から情報発信を行っています。飲食関連のイベントなどでも福島県産品のPRを行っています。

中でも紙面を使って漁食普及の取り組みを行っており、いわき市が制定した毎月7日の「いわき七浜さかなの日」に合わせて旬の魚の情報と調理方法を紹介する連載記事の掲載を行っています。

魚を食
べよう

毎月7日は「いわき七浜さかなの日」

ユメカサゴはメバル科の

海水魚。水深百五十〜五百メートルの砂底に生息している。小魚やエビといった甲殻類などを捕食する。体は全体的に赤い。二十センチ前の大きさのものがスパーナで出ていて、喉の裏や鰓膜が黒い。そのため一部の地域では「フドロ」と呼ばれている。ただ、日本海側などでフドロと言われているアカカとは全く違う種類になる。

身は透明感のある白身で、甘じょっぱいタレとよく絡み、ご飯が進む。淡泊な味わいが特徴。脂が



ユメカサコ

乗った魚とても知られて
いる。書物や刺し身、焼
焼き、干物など、さまざま
な調理方法おいしさを導
けしむことができる。また、
うなぎは細かく取りやす
いために理もしやすい。
ユメカギを使った料理
の中でも、煮付けは家庭で
も試してはいてメニューの
一。ゆめかぎでできた身が
じゅわじゅわととろける終

ユメカサゴ

淡泊な味わいが特徴



◎おいしい食べ方◎

◎材料（約1人分）

▶ユメカサゴ 1尾▶水50cc▶酒100cc
▶砂糖大さじ2杯▶みりん40cc▶しょうゆ30cc▶スライスしたショウガ 少々

◎作り方

①ユメカサゴのうろこと内臓、エラを取り除き、きれいに水洗いする。水気をとり、側面に隠し包丁を入れる。

②鍋に水、酒、砂糖、みりん、しょうゆ、スライスしたショウガを入れて、一煮立ちさせる。

③②が煮立ったら、①のユメカサゴを入れる。スプーンなどで時々煮汁を掛けながら中火で20分程度煮る。

④③の工程が終了したら、煮付けたユメカサゴを皿に盛り付け、煮汁を掛ければ完成。

！ポイント

完成後、ユメカサゴを鍋からすぐ取り出さずに煮汁と一緒に少しの時間、置いておくと、より味が染み込みます。

魚を食
べよう

毎月7日はいわき市「魚食の日」

日本の伝統的な食文化である魚食を見つめ直す機運がいわき市で盛り上がっており、市魚食の推進に関する条例で毎月七日が「魚食の日」に定められた。旬の魚など水産物の魅力を伝えていくとともに、おいしい食べ方を紹介する。（毎月7日付に掲載）

サンマは北太平洋に広く分布する。寿命が二年程度で、全長三十五センチくらいまで大きくなる。季節ごとに群れで移動する魚で、日

また、「秋の味覚」を代
表する魚として、多くの日
本に親しまれている。八
月から三月までが漁の
シーズンで、十月末の漁
まで捕れずシマは、身
がきたく脂を乗っている
といわれている。

塩焼きにして調理される
のが有名だが、いわき市
は「ホーパ」焼きとして
も食されている。細かく
なシマを「ギョ」やみそ、ネ
ギなどと一緒に混ぜて解い
た鰻料理で、昔から
の市井に愛されて、また
いまは小浜のアクア
マシユンぐまは、二〇〇〇
（平成十二）年のオー
プンと同時に、シマの研
究組組んでいる。世界唯
一のサンマ飼育屋平谷正
子とあり、サンマを知
られ、シマが知られ
る。養殖内、ふししまの湖
（大淵湖の通）、「コト
ー」であることが、状
況より歴史を中止して
る動機もある。

サンマ

秋に北海道から南下



◎おいしい食べ方◎

①サンマを3枚に下ろす。身の部分を包丁

②片栗粉、みそ、それぞれみじん切りにし、

②片栗粉、みそ、それぞれみじん切りにしてあるネギとショウガをミンチ状にした身と一緒にボールに入れてよく混ぜ合わせる。

③混ぜ合わせた身（ひとにぎり程度の量）を小半型に成形し、フライパンで両面に焦げ目が付く程度焼けば完成。

◎材料（約4人分）

▶サンマ5匹▶ネギ(みじん切り)50g▶
▶ショウガ(みじん切り)10g▶みそ20g▶
▶片栗粉10g▶

！ポイント

混ぜ合わせた身に
に粘り気が足りない
場合は片栗粉で
調整する。
(レシピ協力 江
戸名産会)



アクアマリンふく
しまで飼育展示さ
れているサンマ