



金 沢 旬のお魚レシピ

～ 市場発～
【酒の肴編】



五感に
ごちそう
かなざわ

目次 | CONTENTS

お魚トピックス お魚を上手に買うコツ、教えます	03
春の魚介	05
さかなの話 ❶ 金色の輪	06
春の魚介と野菜のレシピ	
ハタハタとアサリのビール蒸し	07
タイのにんにくステーキ	08
夏の魚介	09
さかなの話 ❷ イワシの肴	10
夏の魚介と野菜のレシピ	
イカの和風カルパッチョ	11
イワシのごま付け焼き	12
秋の魚介	13
さかなの話 ❸ 高級魚	14
秋の魚介と野菜のレシピ	
サンマのカレー味から揚げ	15
甘エビのから揚げ中華マリネ	16
冬の魚介	17
さかなの話 ❹ 甘エビの脱皮	18
冬の魚介と野菜のレシピ	
タラのおぼろ昆布焼き	19
ブリのみそ和えごま風味	20
金沢市中央卸売市場の役割	22

「魚の料理って何だかむずかしそう・・・」
この冊子はそんなあなたに
少しでもお魚が好きになってほしくて
作りました。
今夜は大切なあの人のために
愛情と栄養がたっぷりつまった
おいしい酒の肴を作ってみませんか？
あなたが思っているより
案外、簡単かもしれませぬ。



お魚を上手に買うコツ、教えます

* 鮮魚の場合（1匹まるごと）

お腹の部分を軽く触ってみて、弾力があれば新鮮。肛門から汁が出ている魚はアウトです！

エラの内側が鮮やかな赤色ならOK。時間が経つにつれて暗褐色になります。またウロコが落ちていないかも要チェック。



* 切り身の場合

血合いの部分の色が黒くなく、切り口が鋭いものが新鮮。白身魚の場合は、時間が経つと透明感がなく白っぽくなったりツヤがなくなったりします。切り身の入ったトレイの中に、魚から出てきた汁が溜まっているものは、なるべく避けましょう。

* 刺身は柵さくで！

切ってパックされたお刺身は便利ですが、できれば柵切りを買うのがおすす。いただく直前に切って食べるのが、刺身の一番おいしい食べ方です。



* 捌さばいてもらいましょう

お魚は、できるだけ捌きたてを買うのが一番美味しく理想的な買い方。調理してもらえないお店なら、料理メニューにあわせて捌いてもらいましょう。魚屋さんに、「今日は何がいい？」とおすすめを聞いてみるほか、お目当ての魚がない時は、代用できるものがあるか相談してみると良いでしょう。

種別別ワンポイント鮮度チェック



イカ

体の赤い色がはっきりしていてきれいなもの。

カレイ

裏側の色が白いほど新鮮。鮮度が悪いものは身がやわらかくなる。



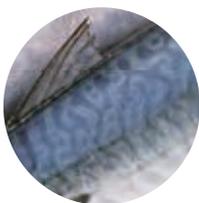
アジ

全体にやや平べったく、透きとおったきれいな目でピンクに近い赤身のもの。



イワシ

目が青く澄みきっておりウロコが光っているもの。肛門がしっかりとしまっているかもチェック。



サバ

皮がピンと張って模様がはっきりしているもの。皮にシワがあつたりふっくらしていないものは避ける。



タイ

目の色とウロコをチェック。くすんだ目、身にハリの無いものは鮮度が落ちている。



サンマ

下あごの先端がサンマの鮮度のバロメータで、黄色いものが新鮮。時間が経ったものは茶色に変化。

春

の魚介

さっぱりした旨味の
春の旬を楽しむ

春の訪れを告げる桜鯛

郷土料理に使われるサヨリ



マダイ | どの部分もおいしく、捨てるところがないと言われるほど。かぶと煮やあら汁も美味。

芽吹きの季節、春。魚介も春らしい、さっぱりとしたおいしさが特徴のものが揃います。タイは「桜鯛」の異名を持つように、春の訪れを告げる魚です。また金沢の郷土料理「鯛の唐蒸し」でもおなじみで、2尾を腹合せにした正式なものは今なお婚礼の席で珍重されます。お手頃で手に入りよく食するのが小鯛で、煮付けや塩焼きなどでいただきます。ハタハタは秋田の県魚として知られていますが日本海側で漁獲され、金沢でも煮付けやから揚げにしています。

石川県が認定する「石川の四季のさかな」の春に選ばれているのはサヨリとカレイ。サヨリは、高級魚として知られており、刺身でいただくのがおすすめです。また能登にはサヨリの白焼きとモズク、豆腐を具にした「サヨリのモゾコ汁」という郷土料理があります。カレイは「なめた」、ヤナギムシガレイを「笹」と呼ぶなど多彩な種類が食されます。バイガイも春が旬。大ぶりなら刺身、小ぶりなら「つぼ煮」にするのがおすすめです。



サヨリ | 「細魚」「針魚」と書かれ、アゴの先端が赤く、その鮮やかさが鮮度の目安。



ハタハタ | 石川は秋田に次ぐ漁獲量を誇り、通年獲れますが特に春の産卵前が一段とおいしくなります。



バイガイ | 石川でバイガイと呼ばれるのはエッチュウバイのことで、おでんの具としても好まれます。



春が旬の魚介たち



カレイ | 江戸時代の加賀藩の文献にも登場するほか、湯涌温泉に「鯉祭り」という祭礼が伝わります。

さかなの話①

金色の輪

「イイダコ」の名前の「イイ」は、「飯」を指しており、春に米粒のような卵を持つことからこの名があります。イイダコの眼の付根あたり、胴体(卵の詰まった頭の部分)と足の間に、金色の輪があるのをご存知ですか？金色に縁どられた紋が金の輪つかのように見えており、これこそがイイダコであることの印。旬の春の小振りのイイダコは胴体の皮が薄く、熱を通してもあまり硬くならず、煮ると卵が飯粒のようになり、丸のまま美味しくいただけます。





タイのにんにくステーキ

【材料】2人分

タイ(正身)	2切れ
にんにく	1かけ
茹でわらび(食べやすい長さに切る)	6本
レモン	1/4コ
小麦粉	適宜
バター、オリーブオイル	各小さじ2
塩、こしょう	各少々

【作り方】

- ① タイは水気をふき、両面に塩、こしょうをふり小麦粉をつけ、薄く輪切りにしたにんにくをタイの上面にのせる。
- ② 熱したフライパンにバター、オリーブオイルを入れ、タイをにんにくをつけた面を下にして入れる。
- ③ 中火で、タイを上からかるく押すようにしてにんにくをつけ、ときどきフライパンをゆり動かしながら焼

き色をつける。裏返し、火が通るまで4～5分焼き取り出す。

- ④ わらびをサッと炒め塩少々をふる。タイとともに皿に盛り付け、切ったレモンを添える。

【つけあわせ】

春キャベツとたけのこのコールスロー

せん切りにした春キャベツ(1/6コ)とにんじん(1/6本)、薄切りにした玉ねぎ(1/6コ)と茹でたけのこ(小1/6本)、茹でたごみ(6本)をよく混ぜ合わせ、調味料*であえる。

*粗く刻んだ白いりごま小さじ2/塩・こしょう少々/酢小さじ1/オリーブオイル小さじ2/マヨネーズ小さじ2



ハタハタとアサリのビール蒸し

【材料】2人分

ハタハタ(中)	4尾
アサリ(殻つきで砂出したもの)	150g
ニラ	1/3束
唐辛子	1本
ビール	1/4カップ
みりん	大さじ1/2
しょう油	大さじ1
ごま油	大さじ1

【作り方】

- ① ハタハタは頭・内臓を取り除き、きれいに洗い水気を切る。
- ② アサリは、殻をこすり合わせてきれいに洗う。
- ③ ニラは、3cmの長さに切る。
- ④ フライパンを熱し、ビールを加えずぐにハタハタを入れてふたをし2分蒸す。

- ⑤ ④にアサリを加えてふたをし、貝の口が開いたらアクを取り、みりん、しょう油を加える。

- ⑥ ニラを加えて軽く煮、ごま油を回しかける。

- ⑦ 器に盛り、煮汁をかけてせん切りにした唐辛子を散らす。

【つけあわせ】

新じゃがとグリーンアスパラのかき揚げ

新じゃが1コを太めの千切りにして水にさらしたものに、斜め切りしたグリーンアスパラ(1本)、桜エビ(10g)を加え、薄力粉を卵と水で溶いた衣と混ぜ合わせ、カリッとなるまで揚げる。

夏

の魚介

イカ類や青魚などが 旬を迎える季節

石川で豊富に獲れるイカ

夏にも多彩な鮮魚が

7〜8月は底引き網が禁漁になるため魚の種類は限られますが、多彩なイカが旬を迎え、「石川の四季のさかな」にも選ばれています。特によく食されるのがスルメイカで、石川県はイカ類が漁業生産高の3割を占め、そのうちの8割がスルメイカ。新鮮なものは刺身でも煮付けでも焼いてもおいしく、身は適度な弾力があります。

また赤イカもよく食べ、高級品として珍重されます。石川で赤イカと呼ばれるのは「ケンサキイカ」のことで、地方によって呼称が異なります。

イワシ、アジといった青魚も旬を迎えます。いずれも小骨が気になるためフライや塩焼きが好まれますが、新鮮なものは刺身で供されることも。脂が適度にのり、さっぱりとしただけです。

シロギスも夏が旬で、白身のさっぱりとした味わいが特徴。フライや天ぷら、刺身など、その澄んだ味を楽しめる調理法が好まれます。

また6〜7月にはアユ漁が解禁され、市内でも釣り人を見ることがあり、店頭にも養殖ものが並びます。



イカ | 赤イカことケンサキイカ (写真) はうまみ成分の素・アミノ酸の含有量がイカ類でトップ。



イワシ | かつては豊富にとれたことから、「こんかいわし」という保存食が生まれました。



アジ | 小ぶりなものは南蛮漬けに。能登には「あじのすず」というなれずしが伝わります。



シロギス | 脂肪が少なくさっぱりしているため、脂質が気になる人には塩焼きがおすすです。

夏が旬の魚介たち



アユ | 金沢の伝統工芸「加賀毛針」は、アユ漁に使う毛針が発展したものです。

さかなの話②

イワシの肴

魚屋さんイチ押し超簡単料理「イワシの塩煎り」をご紹介します。小振りのカタクチイワシまたはマイワシのウロコ、ワタ、頭を取って洗い、ひたひたの塩水で茹でる。茹で汁を捨て、水気がなくなるまで火にかける。たったこれだけ。酢または酢醤油をかけていただきます。加熱することで、イワシの旨味が身にギュッと凝縮され、格好の酒の肴になります。食べやすいので子どもにも年配の方にもおすすめの一品。ぜひお試しください。





イワシのごま付け焼き

【材料】2人分

イワシ	3尾
塩・こしょう	各少々
卵	1コ
小麦粉	適宜
白・黒ごま	適宜
揚げ油	適宜

【作り方】

- ① イワシは頭と内臓を除いて水洗いし、三枚に下ろし塩をふって10分置き、水気が出たらふき取り、こしょうをふる。
- ② ①に小麦粉と溶き卵をつけ、1/2量に白ごまをたっぷりまぶし、残りに黒ごまをまぶす。
- ③ ②を手で押さえてごまをしっかりつけて、フライパンに油を少なめに入れカリッとなるまで揚げ焼きする。

【つけあわせ】

つる豆と夏野菜のみょうが味サラダ

筋を取り塩少々を加えたお湯で茹でたつる豆(50g)、塩もみして茹で冷水に取り水切りした後、ななめ半分にしたオクラ(2本)、湯むきし2cm角に切ったトマト(1/3コ)を混ぜ合わせて器に盛り、みょうがドレッシング*をかける。

*せん切りみょうが2コを酢、サラダ油各大さじ2、しょう油小さじ1強の調味料に5分間つけおく



イカの和風カルパッチョ

【材料】2人分

イカ	1/2杯
オクラ	2本
ネギ	10cm
《A》	
ゆずこしょう	小さじ1/2
ごま油	大さじ1/2
酢	大さじ1

【作り方】

- ① イカは皮をむき、食べやすい大きさの薄いそぎ切りにする。
- ② オクラは塩もみし茹で、冷水に取り冷ます。薄い小口切りにする。
- ③ 《A》の調味料を混ぜ合わせドレッシングを作る。ネギは白髪ネギに切る。
- ④ 器にイカを盛り、オクラや白髪ネギのをせ、③のドレッシングをかける。

【つけあわせ】

赤皮かぼちゃとベーコンのキッシュ

1×3cmに切って下茹でした赤皮かぼちゃ(200g)を耐熱容器に並べ、薄切り玉ねぎ(1/4コ)、ベーコン(2枚)、しめじ(1/2パック)は炒めて塩・こしょう少々をふり同じく耐熱容器に入れ、卵(1と1/2コ)に生クリーム(カップ1/2)、パルメザンチーズ(大さじ1)、塩少々を混ぜ合わせた卵液を流し入れて180℃のオーブンで20～25分焼く。

秋 の魚介

底引き網漁が解禁し 多彩な魚介が出揃う

特に秋・冬おいしい甘エビ
青魚も美味になる時期

9月1日に底引き網漁が解禁となると、市内の鮮魚店やスーパーでは「底引き解禁」のポップが並び、店頭にも多種多様な魚介が登場します。

秋から冬にかけておいしくなる甘エビは、「石川の四季のさかな」の秋にも選ばれていきます。おすすめの食べ方は刺身で、とろけるような食感の身と濃厚な甘みが楽しめます。刺身にしたあとの頭や殻でダシをとればおいしいお味噌汁もできます。また、具足煮は、甘エビのうまみが凝縮され、おかずにぴったりです。

また近年人気急上昇中のノドグロは通年獲れますが、秋が特においしくなる時期。高値ですが干物や小型のものなら入手しやすいのでおすすめです。

*エビの殻をつけたまま煮た料理のこと。



甘エビ | 獲れたては甘みが少ないので、少しおいたほうがおいしくいただけます。



サンマ | 牛肉に比べカルシウムは約4倍、ビタミン類は総じて約12倍と、栄養価に優れた魚です。



カマス | 腹側の白さが鮮度のよさの目安。ビタミンDを豊富に含んでいます。

秋が旬の魚介たち



サバ | 多く含む脂質の中には、学習能力や記憶力を高めるといわれるDHAがたくさん。



ノドグロ | 正式名称は「アカムツ」。“白身のトロ”の異名を持つほど脂がたっぷりのっています。

さかなの話③

高級魚

金沢では、近頃人気のノドグロが高級魚としてのイメージが強いようですが、一般的に寿司ネタとして高値なのがやはり高級魚と言われるようです。以前はそれほど値のはる魚ではなかったカワハギが寿司ネタや刺身用に人気が高く、高級魚として扱われるようになっていきます。フグの仲間なので歯ごたえのある白身は味も良く、肝も珍重されます。ちなみに魚体の細長いウマツラハギやウスバハギも同じカワハギ科ですが、菱形のカワハギとは別の魚になります。





甘エビのから揚げ中華マリネ

【材料】2人分

甘エビ	8尾
塩、こしょう	各少々
薄力粉	適量
揚げ油	適量
ネギ	1/2本
ショウガ	1片
《マリネ液》	
酢カブ	1/4
砂糖	小さじ1/2
しょう油	小さじ1
ごま油	大さじ1/2

【作り方】

- 甘エビはひげをはさみで切り、殻つきのまま水気をふく。塩、こしょうをふり5分位おく。
- ネギとショウガはみじん切りにする。

- ボウルにマリネ液の材料を混ぜ合わせ②を加える。
- 甘エビに小麦粉をまぶし、中温に熱した揚げ油に入れてカリッとなるまで揚げる。熱いうちに③のマリネ液に漬け込む。

【つけあわせ】

シイタケのパン粉焼き

大きめのシイタケ(6枚)は石づきを取り、軸は縦に細かく裂く。シイタケのかさの内側に裂いた軸をのせ耐熱皿に入れ、混ぜ合わせた*を上から押さえるようにシイタケにつけて、230℃に温めたオーブンでパン粉に焦目がつくまで10～15分焼く。

*パン粉大さじ4 / みじん切りにんにく1かけ / みじん切りパセリ大さじ2 / オリーブオイル大さじ2 / 塩小さじ1/4 / こしょう、レモン汁少々



サンマのカレー味から揚げ

【材料】2人分

サンマ	2尾
下味	しょうが1片・しょう油・紹興酒各大さじ1
小麦粉	大さじ4
片栗粉	適量
揚げ油	適量
カレー粉	適量
サツマイモ	150g
エリンギ	2本

【作り方】

- サンマはウロコやぬめりを落として頭を切り内臓を除いて洗い、3～4cmの筒切りにする。
- サツマイモは一口大の乱切りにし、水にさらしてアクを抜き水気を切る。エリンギは、太いものは縦4等分に手で裂き、長いものは長さを半分に切る。
- ボウルに①を入れ、下味の材料を加えてからめる。

小麦粉を加え、サンマの腹の内側まで、全体にまぶしたら、その上に片栗粉を適量つける。

- 揚げ油を170℃に熱しサツマイモをカラッとなるまで揚げ、エリンギも素揚げし塩をふっておく。
- ④に③のサンマを入れる。表面が薄く色づいてきたら火を少し弱め、5分間ほど揚げて火を通す。油を切って器に盛り、カレー粉をふる。揚げたサツマイモ、エリンギを添える。

【つけあわせ】

レンコンとブロッコリーのきんぴら

レンコン(100g)は皮をむきちょう切り(または厚さ2mmの小口切り)し、酢水でアク抜きする。小房に切り分けたブロッコリー(1/4株)、種を取った赤唐辛子(1/2本)とレンコンをごま油で炒め、調味料*を入れて汁気がなくなるまで炒りつけ、白すりごま大さじ1をふる。

*酒大さじ1 / 砂糖小さじ1と1/2 / しょう油小さじ2

冬

の魚介

魚が最もおいしく 心待ちにする時期

暮らしに根付いたブリ

北陸の冬は雪が多く寒いですが、その分魚がぐっとおいしくなる時期で、冬にしか出回らないものもあります。

何といっても冬の味覚といえばブリ。成長のたびに名前を替える出世魚でもあることから、めでたい席に並ぶ縁起物です。脂がたっぷり、定番の刺身や照り焼き、アラを使ったブリ大根など調理法は多彩。また冬の訪れを告げる雷鳴を「ブリ起こし」と呼ぶほか、結婚した最初の年に嫁ぎ先にブリを送るなど、古くから親しまれ生活に根付いた魚です。

冬の王者・カニが登場

タラも庶民に親しまれている魚です。鮮度が落ちやすき時間が経つと身がパサつきますが、新鮮なものはとろけるよう。鍋に入れても美味です。

カニは滅多に食べられませんが、より庶民向けといえるのが雌の香箱がに。小さいため自宅で茹でることもでき、アツアツでいただくことも格別です。ミズウオの名でも知られるゲンゲは見た目が悪いもののカラーゲンたっぷり身離れもよくさっぱりいただけます。またカワハギも旬を迎え、小さくてもうまみたっぷりです。



ブリ | ワカシ・イナダ・ワラサ（関東）、ツバス・ハマチ・メジロ（関西）など、地域により小さいものの呼び方が異なります。



タラ | 金沢ではマダラの子を煮た「タラの子の煮付け」も冬の味として親しまれています。



ゲンゲ | 金沢ではミズウオやゲンゲンボウの名でも呼ばれます。天ぷらやお吸い物がポピュラー。

冬が旬の魚介たち



加能がに・香箱がに | 石川で獲れたズワイガニを「加能がに」と呼び、青いタグがつけられます。



カワハギ | 新鮮なものは肝もおいしく、寿司で供されることも。一夜干しにしても美味です。

さかなの話④

甘エビの脱皮

ブリッとした食感と甘みが特徴の甘エビ。大きなサイズのものや緑色の卵を抱えたものが人気ですが、とれたてより、翌日の方が甘みが強くなります。また甲殻類であるエビは脱皮を繰り返して成長するので、脱皮直後の甘エビは殻が薄くて柔らかく、漁の際には扱いが難しいと言われていました。この脱皮直後の甘エビは、特別に甘みが強いのだとか。金沢では2月ごろに水揚げされるそうので、「幻の甘エビ」と言えるかも。





ブリのみそ和えごま風味

【材料】2人分

ブリの刺身(さく取り)	130g
だいこん	150g
せり	1/4把
塩	少々

《和え衣》

みそ	大さじ1強
砂糖	小さじ1強
しょう油	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2

【作り方】

- ブリは1cm角位の角切りにする。
- だいこんは皮をむいて4~5cm長さのせん切りにし、塩をふってしんなりさせ、水気を絞る。
- せりは根本を切り落とし、塩少々加えた熱湯でサッと茹でて水に取り、水気を絞って4~5cmの長さに切る。

- ボールに和え衣を合わせて①のブリを和え、器に盛りつけて②のだいこんと、③のせりをあしらう。

【つけあわせ】

豚肉とだいこんのしゃぶしゃぶ鍋

土鍋にゆで汁(だしカップ2・酒少々・塩少々・みりん少々)を入れ煮立て、しゃぶしゃぶ用豚肉(200g)、だいこん(小1/3本)、にんじん(1/2本)を好みの量加えて1~2分煮て、水菜(1/3束)やもやし(1/3袋)を入れ火が通ったものから、ごまダレ*につけていただく。

*白ねりごま大さじ3・だししょう油大さじ4・んにく&しょうが&リンゴのすりおろし少々、みじん切りのねぎ(5cm)を、ボウルに入れ、ねりごま、だししょう油を少しずつ加えて溶きのばし混ぜあわせる。



タラのおぼろ昆布焼き

【材料】2人分

生タラの切り身	2切れ
おぼろ昆布	適量
白菜	1枚
にんじん	20g
塩、こしょう	各少々
ゆず	1/2コ
サラダ油	大さじ2

【作り方】

- タラは一口大に切って塩をふってしばらくおく。水気を切り、こしょうをふる。
- せん切りにした白菜、にんじんに塩少々をふり、水気が出たら汁を絞る。
- 熱したフライパンにサラダ油を加え、①のタラにおぼろ昆布を全体につけて中火で焼く。
- 皿に、③のタラと輪切りにしたゆずを盛り付けて、②を添え、ゆずを絞っていただく。

【つけあわせ】

冬野菜のみそおでん

だいこん(100g)・里いも(4個)・こんにゃく(1/3枚)は、大きさを揃えて切って下茹でする。ちくわ(1本)も同じ大きさに切り熱湯をかけ、すべての材料を煮汁(昆布だし500cc、塩小さじ1/2・うすしょう油少々)に入れて火が通るまで煮る。熱湯に通した後、冷水に取り水気を絞った小松菜(1/2把)は4cmに切って直前に加え、練り味噌*をつけていただく。

*赤みそ100g、みりん・酒各大さじ1強、砂糖大さじ3、ごま油小さじ1、卵黄1個を火にかけた鍋に入れ、木べらで混ぜながら練る。

金沢市中央卸売市場の役割

金沢市や石川県はもとより全国・世界各地から届けられる魚や野菜、果物などの生鮮食料品等は、鮮度が低下しやすく長期間の貯蔵が困難です。また、天候や生産状況によって価格が大きく変動する傾向があります。

このような生鮮食料品の安定供給を行うために、昭和41年(1966)7月に金沢市が北陸初の中央卸売市場として開場したのが金沢市中央卸売市場です。

金沢市中央卸売市場では、食の安全・安心への配慮、「より新鮮・より豊富・より安定した価格」を心がけ、次のような役割を果たしています。

1. 大量の生鮮食料品の能率的・衛生的な集荷と分類
2. 公正な取引による適正で安定した価格の形成
3. 明確な信用決済
4. 消費者への新鮮で多種・多様な生鮮食料品の供給
5. 出荷者から継続的で安定した入荷量の確保



金沢 旬のお魚レシピ ~市場発~【酒の肴編】

2016(平成28)年10月 第1版

企 画：金沢市

発 行：金沢市中央卸売市場

〒920-0024 石川県金沢市西念4丁目7番1号

Tel. 076 (220) 2711 Fax. 076 (222) 2903

<http://www.kanazawa-market.or.jp>

E-mail : ichiba@city.kanazawa.lg.jp

レシピ考案・撮影協力：石野 典子(郷土料理研究家)

編集・制作・印刷：株式会社 橋本確文堂
