

金沢

旬の

おさかな

レシピ

市場発  
郷土料理編

翌日も使える  
アレンジ  
レシピつき!



五感に  
ごちそう  
かなざわ



OSAKANA CONTENTS

お魚を食べて、 もっと健康に！……………	4	切り身のレシピ ・じぶ煮……………	18
●レシピ編		切り身のレシピ ・ふり大根……………	20
ハレの日のレシピ	6	●お魚コラム	
・牛乳パックで作る押しずし	6	・金沢市民が首を長くして待つ	9
蒸し物のレシピ	8	・「底引き解禁」とは？……………	9
・はず蒸し……………	8	・魚介は生に「かわるの	13
切り身のレシピ& アレンジレシピ	10	・金沢っ子の気質？……………	13
・たらの昆布締め……………	10	・福が倍になる“という	15
・たらの黒ごま棒々鶏……………	11	縁起のよい貝……………	15
汁物のレシピ	12	・見た目にインパクトがある？	19
・げんげんぼうの吸い物……………	12	・珍味郷土食「かぶらずし」	19
貝が主役のレシピ& アレンジレシピ	14	・冬しか味わえない	21
・パイ貝の煮つけ……………	14	地物のブランドがに……………	21
・パイ貝の炊き込みご飯……………	15	今回の料理に使った お魚たち……………	22
たらこづくしのレシピ& アレンジレシピ	16	金沢市中央卸売市場の 役割……………	23
・たらの真子煮……………	16		
・たらの子付け……………	16		
・にんじんとキャベツの	16		
たらこ振りサラダ……………	16		

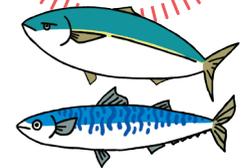
山海の幸、野の幸など、地域ごとの産物を使い  
 風土にあった料理として作られ、食べられてきた「郷土料理」。  
 おばあちゃんの、その先のおばあちゃんたちが伝え続けてくれた、  
 次世代につなげたい大切な和食文化のひとつです。  
 今回は、お魚レシピの冊子にふさわしく、  
 魚介類を活用しながら、  
 “郷土料理仕立て”にアレンジして紹介しています。  
 お魚が主役の金沢の郷土料理が、  
 みなさまの得意料理になってもうられますように。



お魚には  
体に必要な  
成分が  
いっぱい！

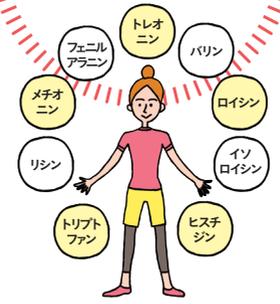
魚介類が体にいいことは、みなさんご承知のとおり。「魚を食べると頭が良くなるんだよ!」ということも耳にする方も多いのでは。お魚や貝類など、海の恵みを受けて育った生きものたちには、体を作るたんぱく質や健康維持に欠かせないビタミンなど、健康増進に役立つ栄養素がたくさん含まれています。また生活習慣病やメタボリックシンドロームなど、現代人が抱える健康不安の予防にも魚介類ならではの栄養成分が役立っているとされています。そんな魚介のすばらしい栄養を生かすためにも、ぜひ、毎日の食生活に取り入れてください。

### EPA & DHA



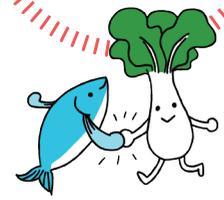
EPAやDHAは、さばやぶりなどの青魚に多く含まれる脂肪酸の一種。EPAは血液をさらさらにし、動脈硬化や高血圧を予防します。DHAはEPAと同様の働きを持ち、さらに脳や神経組織の発育、維持にも関わるといわれています。

### たんぱく質



たんぱく質は人の体を構成する大切な栄養素のひとつ。魚介類のたんぱく質は低脂肪、低エネルギーの上、人の体で合成できない9種類の必須アミノ酸をバランスよく含むため、良質なたんぱく質といえます。

### ビタミン



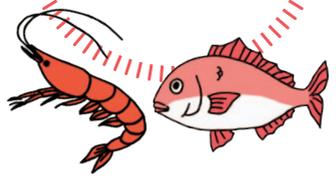
ビタミンは体を作る成分ではありませんが、人の健康を維持する働きをします。魚にはビタミンA、B、D、Eが特に多く含まれています。ビタミンCが豊富な野菜と一緒に調理することでバランスよく摂ることができます。

### ミネラル



ミネラルも人の体に必須な栄養素です。小魚や甲殻類に多く含まれるカルシウムや鉄分は骨や血液の材料となり、カキなどに多く含まれる亜鉛は不足すると味覚障害の原因となります。どれも人体では作り出せないため、食事に取り入れなければなりません。

### 他にも…



えびやまだいなど、赤い魚介類に多く含まれる「アスタキサンチン」には抗酸化作用があり、生活習慣病の予防や老化を抑える働きがあるとされています。わかめや昆布などに多く含まれる「アルギン酸」は食物繊維の一種です。コレステロール値を下げ、便秘予防にも効果的です。



もちろん魚だけでは栄養素は偏ってしまいます。野菜や穀物、さまざまな食材、調味料などバランスよく使用し、おいしく、健康に良い魚料理を作っていきましょう。

# 牛乳パックで作る 押し寿司

親子で作ると  
楽しいです！

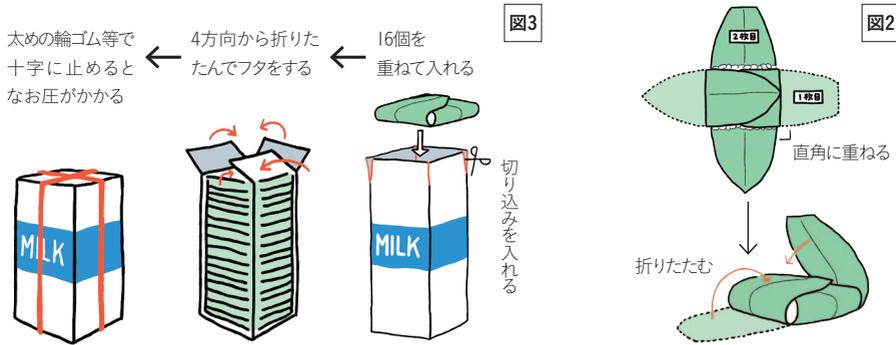
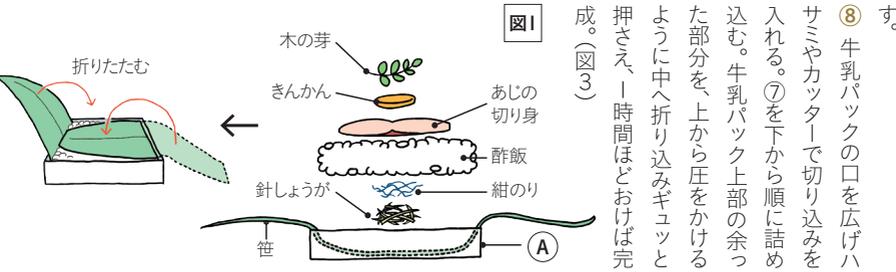
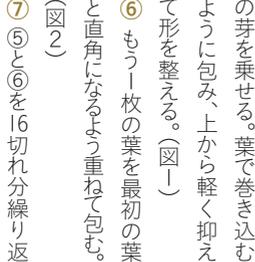
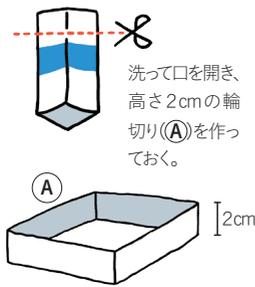


## 材料(16切れ分)

- 米……………3合
- 水……………酢飯用の分量
- 昆布……………5cm角1枚
- 《合わせ酢》
- 酢……………大さじ5
- 砂糖……………大さじ1と1/2
- 塩……………小さじ1と1/2
- あじ……………2〜3尾
- 塩と酢……………各少々
- 木の芽、ぎんかん、紺のり、針しょうが……………各適量
- 笹……………32枚
- 《押し寿司の型》
- 牛乳パック1ℓ……………2本

## つくりかた

- ① あじは3枚におろし、皮目を下にしてざるに乗せ、塩をふりかけて臭みをとる。その後、酢に漬け、1枚を3〜4切れに切っておく。
- ② 二飯はやや硬めに炊き、合わせ酢をかけ、手早く混ぜて酢飯を作り、冷ましておく。
- ③ 紺のりは水で戻し、ぎんかんは3mmほどの輪切りにする。
- ④ 酢飯を16等分にし、それぞれ握っておく。
- ⑤ 笹の葉を一枚広げ、その上に針しょうが、紺のり、酢飯、あじの切り身、ぎんかん、木の芽を乗せる。葉で巻き込むように包み、上から軽く抑えて形を整える。(図1)
- ⑥ もう一枚の葉を最初の葉と直角になるよう重ねて包む。(図2)
- ⑦ ⑤と⑥を16切れ分繰り返す。



## 加賀れんこんと 旬のお魚のハーモニーを楽しんで

金沢では「はす蒸し」に、加賀野菜のひとつ加賀れんこんを主に使います。地元で栽培される加賀れんこんは、でんぷん質が多く粘り気がとても強いので、すりおろした加賀れんこんだけで蒸し固めることができます。れんこんにあわせる具の魚介には、右レシビのサーモン、他、かれい、たい、たらなどの季節の白身魚や甘えびなどを使うと良いでしょう。

高級魚として知られる「あまだい」。お魚コーナーで見かけたときには、ちょっと贅沢なはす蒸しにいかが？



甘えびなら殻をむいた生で売られていることも多いので、はす蒸しの具に最適。殻むきの手間が省けます！同じように、残った白身魚の刺身のアレンジレシビにも応用できますね。



お魚  
コラム

### 金沢市民が首を長くして待つ 「底引き解禁」とは？

毎年9月、鮮魚店やスーパーには「底引き解禁」のポップが掲げられ、ニュースにもなります。これは7〜8月に禁漁されていた「底引き網漁」の解禁を受けたもので、その名の通り海中の「底」層魚を「網」で「引き」揚げる漁法です。甘えび、かれい、はたはたなど実に多彩な魚介が獲れ、金沢市中央卸売市場では早朝からセリが行われ、昼には新鮮なまま店舗に届けられます。底引き解禁は市民にとって欠かせない「行事」といえます。



魚の旨味と  
もっちり食感が◎



## はす蒸し

材料(2人分)

- ・れんこん……………200g
- ・卵白……………1/3個分
- ・塩……………小さじ1/2
- ・酒……………小さじ1
- ・サーモンの切り身……………100g
- 塩、酒……………各少々
- ・きくらげ……………1枚
- ・にんじん……………10g
- ・三つ葉……………少量
- ・練りわさび……………適量
- 《うすくずあん》
- ・だし汁……………1カップ
- ・砂糖……………小さじ1/2
- ・薄口しょうゆ……………小さじ1/2弱

・塩……………少々  
・片栗粉……………大きじ1/2

つくりかた

- ① れんこんは皮を剥き、酢水(分量外)に10分程度漬けてからすりおろす。卵白と塩で下味をつけ、酒を加えて混ぜ合わせる。
- ② サーモンは2cmの角切りにし、塩と酒をふっておく。きくらげは水で戻し、にんじんとともにせん切りにする。
- ③ 三つ葉は、軸だけを2cmの長さに切る。
- ④ ①、②、③を混ぜ合わせ、人数分の器に盛る。それぞれの器にラップをかけ、電子レンジで1点につき1分〜1分30秒加熱する。
- ⑤ うすくずあんの材料を鍋に入れて加熱し、とろみが付いたら④にたつぷりとかけ、練りわさびを乗せる。

棒々鶏だけど  
具材は魚！



ARRANGE

ARRANGE  
RECIPE

### たらの黒ごま棒々鶏

“黒ごまだれ”は  
焼魚にもあうよ

材料(2人分)

- ・昆布締めきたら 100g
- ・片栗粉 適量
- ・ねぎの青い部分 15cm
- ・しょうがの皮 適量
- ・プロッコリー 1/4株
- ・塩 少々
- ・サラダ油 少々
- 《黒ごまだれ》
- ・黒練りごま 大さじ1と1/2
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酢 大さじ1/2
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・酒 大さじ1/2
- ・にんにく(みじん切り) 小さじ1/2
- ・しょうが(みじん切り) 小さじ1/2
- ・長ねぎ(みじん切り) 大さじ1/2
- ・ごま油 大さじ1/2

つくりかた

① たらは1cmの細切りにし、片栗粉をまぶしておく。



② 鍋に水を入れ、ねぎの青い部分としょうがの皮を加え、火にかける。沸騰したら①の余分な片栗粉を払い落とし、さつと茹でて取り出す。

③ プロッコリーは小房に切り分け、塩とサラダ油を加えた熱湯で茹でる。

④ 黒ごまだれの材料をボウルで混ぜ合わせておく。

⑤ 器にプロッコリーを盛り、たらを乗せ、食べる直前に黒ごまだれをかける。



BASIC  
RECIPE

刺身でも  
サクでもOK!

OSAKANA RECIPE  
切り身のレシビ  
旬 春 夏 秋 冬

## たらの 昆布締め

材料(2人分)

- ・たら 140g
- ・塩 少々
- ・酢 適量
- ・昆布 適量

つくりかた

① たらは、そぎ切りにする。

② 昆布を広げ両面を酢で拭き、たらに触れる面に塩を振る。

③ 塩を振った面にたらを並べ、上に塩を振る。手前から巻いていきキッチンペーパーで包み、さらにラップで包んで冷蔵庫で5時間程度締める。

## 知ってる? 食べたことある? おいしい深海魚は人気者(^^)/

めぎすの塩煎りは食べやすく、  
子どもにも年配の方にも喜ば  
れる一品になります。



お店によっては、めぎすをすり身  
にした加工品も売られているの  
で、つみれ汁も簡単に作れます。  
栄養満点のお汁を食卓にぜひ!



**ピンク色のかわいい魚**  
スズキ目ゲンゲ科で、水深  
400〜1800mの深海に生  
息するノロゲンゲというお魚の  
ことを、金沢では「げんげんぼう」  
と呼びます。ヌルヌルする粘液  
で覆われた淡いピンク色の身体  
に、くりんとした目が愛らしい  
お魚で、底引き網で漁獲されま  
す。北陸新幹線開業後、金沢の食  
を紹介する番組などで、「コーラ  
ゲンたっぶり」とメディアで  
頻繁に紹介されてから一気に人  
気者になりました。吸い物や鍋

の具材にすれば、絶品の出汁が  
でて美味。また、てんぷら、から  
揚げにしてもおいしいです。  
**この魚も汁物にオススメ**  
同じく深海魚の仲間「にぎす」  
というお魚がいます。金沢では  
一般的に「めぎす」といい、こち  
らも昔から親しまれてきたお魚。  
すり身にしてつみれ汁にしたり、  
塩煎り(塩水または塩水に酒を  
入れ、さつと茹であげてから水  
気をとばす)にして味わうのが  
オススメです。

お魚  
コラム

## 魚介は生にこだわるのが 金沢っ子の気質?



海が近いからか、金沢っ子は  
魚介の中でも生ものにとだわ  
る傾向にあり、干物なども入  
れた「魚介類」全般の消費額  
は全国18位ですが「生鮮魚介」  
になると全国5位に。特に縁  
起物としても知られる「ぶり」  
は消費額・量ともに2位で、  
大きく成長する前の「こぞく  
ら・ぶくらぎ・がんどの段階か  
らよく食します。また「かに」  
も消費額3位・量2位とよく  
食べるおなじみの食材で、特  
に冬場の地物が人気です。



くせのない味でも  
大人にも子どもにも◎

OSAKANA RECIPE  
汁物のレシピ  
旬春 秋冬

# げんげんぼうの 吸い物

材料(2人分)	
・げんげんぼう	2尾
・水	400cc
・昆布(10×5cm)	1枚
・塩	小さじ1/2
・酒	少々
・薄口しょうゆ	少々
・白髪ねぎ	適量
・三つ葉	適量

### つくりかた

- ① げんげんぼうの頭と内臓を取り、洗って3つにぶつ切りにする。
- ② ①をざるに入れ、湯を回しかける。

見た目は意外と  
かわいい「げんげ」



- ③ 水に漬けておいた昆布を鍋に入れて火にかけ、煮立つ前に昆布を取り出し①を入れ、アクを取りながら火を通す。
- ④ ③に塩、酒、薄口しょうゆで味付けし、白髪ねぎと切った三つ葉を散らす。

だし汁にポン酢しょうゆを  
使うとGOOD!



ARRANGE  
RECIPE

### バイ貝の炊き込みご飯

- 材料(2人分)
- 米……………1.5合
  - バイ貝煮……………2個
  - 昆布締めに使った昆布…適量
  - ポン酢しょうゆ……………大さじ2と1/4
  - 酒……………大さじ1/2
- つくりかた
- ① 米は研いでざるに上げ、水気を切っておく。
  - ② バイ貝は身を取り出し、薄切りにする。昆布は3cmの長さの細切りにする。
  - ③ ①を炊飯器に入れ、ポン酢しょうゆと酒を入れ、水を1.5合分の目盛りまで入れ、さつと混ぜる。
  - ④ ②のバイ貝、昆布を乗せ、通常の炊き方で炊く。炊きあがったら、しゃもじで底からさつくりと混ぜる。

ARRANGE

BASIC  
RECIPE



シンプルな味付けなので  
貝の旨味が楽しめます

OSAKANA RECIPE  
貝が主役  
のレシピ  
旬 春 夏 秋 冬

## バイ貝の煮つけ

- 材料(2人分)
- バイ貝(中)……………6個
  - しょうが……………1片
  - だし汁……………150cc
  - 酒……………50cc
  - 砂糖……………大さじ1
  - みりん……………大さじ4
  - しょうゆ……………大さじ3

つくりかた

- ① バイ貝はたわしでこすり、水洗いする。
- ② しょうがは、せん切りにし、水にさらしておく。
- ③ 鍋にバイ貝、しょうが、だし汁と各調味料を入れて火にかける。
- ④ 煮立ったらアクを取り、弱めの中火で10分程度、味を含ませて皿に盛る。



お魚  
コラム  
福が信じている  
という縁起の  
よい貝

バイ貝は、金沢はもとより北陸で広く親しまれている魚介のひとつで、エゾバイ科の巻貝の中でも水深200〜1000mの深海に生息する食用巻貝を総称してバイと呼びます。お刺身にしてもおいしいですが、金沢ではおでんの代表的な具材として人気があり、金沢おでんのさっぱりとしたダシ汁にバイ貝がよく合います。ちなみに、金沢で食されるのは「エッチュウバイ」が多く、お隣の富山では「カガバイ」が主流なのだとか。加賀と越中が逆転しているというのが面白いですね。

- ### たらの真子煮
- 材料(2人分)
- ・真子(まだらの子).....一腹(約400g)
  - ・昆布.....適量
  - ・かんぴょう.....適量
  - ・かつおのだし汁.....650cc
  - ・砂糖.....大さじ2
  - ・酒.....大さじ2
  - ・みりん.....大さじ3
  - ・しょうゆ.....大さじ3
- つくりかた
- ① ニ又に分かれている真子の付け根部分を切り分ける。
  - ② 昆布がしんなりするまで水に漬け、かんぴょうも水で戻しておく。
  - ③ 昆布で真子を巻き、かんぴょうでゆるく結ぶ。
  - ④ だし汁を入れた鍋に③の真子を入れて火にかける。
  - ⑤ 煮立ったら弱火にしてア

- クをとり、落としぶたをして約10分煮る。
- ⑥ ⑤に砂糖、酒、みりん、しょうゆを加え、真子の上下を返しながら煮汁が少し残るくらいまで煮込み、冷めて味がしみたら切り分ける。
- ### たらの子付け
- 材料(2人分)
- ・たら.....100g
  - ・真子(まだらの子).....30g
  - ・だいてん.....少々
  - ・大葉.....2枚
  - ・わさび.....適量
  - ・塩.....少々
  - ・砂糖.....少々
- 《煎り酒》
- ・だし汁.....大さじ1
  - ・酒.....小さじ2
  - ・しょうゆ.....大さじ1
  - ・砂糖.....小さじ3/4

- つくりかた
- ① たらに薄く塩をふり、身を1時間締めておく。
  - ② 真子の中央に包丁を一本入れ、塩を少々入れた熱湯で13〜14分茹でる。
  - ③ 茹で上がったたらさらし布にとり、水気を固く絞って皮を取り除く。
  - ④ ③を空の鍋に移して火にかけて、箸2〜3本で焦げ付かないよう注意しながらほぐす。塩と砂糖で薄く味をつけ、バラバラにほぐれたら冷ましておく。
  - ⑤ 身の締まった①のたらを薄くそぎ切りにし、④のたらをまぶしつける。
  - ⑥ 煎り酒の調味料を煮立たせて冷ましておく。
  - ⑦ せん切りにしただいてんの「けん」と大葉、わさびと⑤のたらを器に盛り、煎り酒をそえる。

いろいろな野菜サラダにあわせてもOK



- つくりかた
- ① にんじんは皮をむき、キャベツと共にせん切りにする。塩をふってしんなりするまで置いておき、水気を絞り出す。
  - ② 干しぶどうにさっと熱湯をかけておく。
  - ③ ポウルに漬けたらの材料を入れて混ぜ合わせ、にんじんのすりおろしと干しぶどう、①をあわせて和え、冷蔵庫で冷やす。
  - ④ ③が冷えたら器に盛り、たらこをふりかける。



昆布の旨味が味付けにプラス!

つぶつぶ食感を楽しんで

BASIC RECIPE

## たらの子付け

ARRANGE

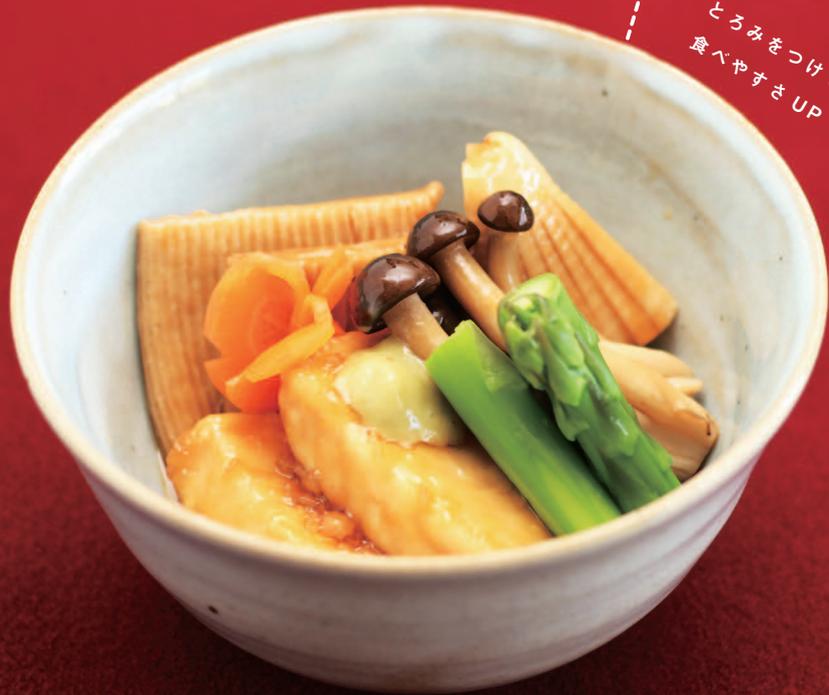
ARRANGE RECIPE

にんじんとキャベツのたらこ振りサラダ

材料(2人分)

- ・にんじん.....1本
  - ・キャベツの葉.....1枚
  - ・塩.....小さじ3/4
  - ・干しぶどう.....15g
  - ・すりおろしにんにく.....1/4片分
  - ・子付け用のたらこ.....適量
- 《漬けたれ》
- ・酢.....小さじ2
  - ・オリーブ油.....大さじ1
  - ・はちみつ.....大さじ1/2
  - ・こしょう.....少々

とろみをつけて  
食べやすさUP



OSAKANA RECIPES  
切り身  
のレシビ  
旬 春 夏 秋 冬

# じぶ煮

材料(2人分)

- ・さわら(かじぎ).....100g
- ・すだれ麩.....1/3枚
- ・しめじ.....1/3パック(30g)
- ・茹でたけのこ(小).....1/3本
- ・グリーンアスパラ.....1本
- ・飾り切りにんじん.....2枚
- ・小麦粉.....少々
- ・だし汁.....150cc
- ・酒.....大さじ1
- ・みりん.....小さじ2
- ・砂糖.....小さじ2と1/2

- ・しょうゆ.....大さじ1と1/2
- ・わさび.....適量

つくりかた

- ① さわらは1cmの厚さに切って水気を拭き、小麦粉を一枚ずつまぶす。
- ② すだれ麩は熱湯で戻し、短冊、または三角に切る。たけのこは形を残したまま厚めに切る。しめじは、石突きを取り4つにほぐす。グリーンアスパラは下から3分の1の皮をピーラーでむぎ、6等分に切って茹でしておく。
- ③ 鍋にだし汁を入れて煮立て、酒、みりん、砂糖、醤油で味を調える。すだれ麩、たけのこ、飾り切りにんじん、しめじの順に煮て一旦取り出し、①のさわらをさつと煮る。
- ④ 器に③の材料を盛り、グリーンアスパラを添える。わさびを乗せ、煮汁を注いで完成。

## 金沢の「さわら」は2種類ある!?

### いろいろ使える「さわら」

右のレシピで使っている「さわら」ですが、これは実は方言。石川県で「さわら」と言えば「かじぎまぐろ」のことを指します。お隣・富山県では「さす・さず」と呼ばれ、一般的な「鱒」と書くスズキ目・サバ科の青魚は「やなぎさわら」と称され区別されます。

「さわら」は通年入手でき、価格もお手頃なのでおなじみの食材。あつさりとした味わいで、加熱す

れば鶏肉のような食感に。刺身やフライ、バター焼きなどが定番です。

### 「鱒」の水揚げ量が急増中

かつて石川県では「鱒」はさほど獲れませんでした。近年海水温の上昇を受け水揚げ量が急増。とはいえカジキマグロのほかが慣れ親しまれているため、「鱒」は人気のある関西・中国・九州地方に出荷されているそうです。



淡泊な味わいなので、フライなど油を使った調理法が◎。



腹の部分は「そで」と呼ばれ、通常の身に比べて脂がのっています。焼き物にするのもオススメです。

北陸経済連合会  
「北陸物産」参考

## 見た目にインパクトがある? 珍味・郷土食「かぶらずし」

お魚  
コラム



かぶらずしは金沢の郷土料理で、かぶらにぶりなどを挟んで発酵させた「なれずし」の一種で珍味といえます。麩をつけたまま食すため見た目にはインパクトがありますが、発酵を経た酸味と甘味が調和し美味。かつては家庭でつくることが多く、温度を一定にするためコタツを活用した人も少なくないとか。発酵は多説ありますが、武士しか食せない高級食材のぶりを、庶民が隠して味わうために挟んだというユニークなもの。



## 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(1966)年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・衛生的な集荷と分荷
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～郷土料理編

平成30(2018)年11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7-1 TEL.076-220-2711 FAX 076-222-2903

<http://www.kanazawa-market.or.jp> ✉ [ichiba@city.kanazawa.lg.jp](mailto: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

## 今回の料理に使ったお魚たち

金沢産水産物としても人気のお魚たちです。  
みなさんはどう料理していますか？

### ≡ めぎす ≡



p13

最近、「金沢メギス」のブランド化で注目浴びています～

### ≡ あじ ≡



p6

塩焼きやフライにしてもおいしいよ

### ≡ バイ貝 ≡



p14

金沢おでんに欠かせない具材のひとつ

### ≡ サーモン ≡



p8

いろんな料理に、1年中気軽に利用できます

### ≡ かじきまぐろ ≡



p18

金沢では「さわら」の呼び名で通っています

### ≡ たら ≡



p10

たらの切り身は郷土料理でも大活躍!

### ≡ ぶり ≡



p20

刺身から焼物、煮つけまで、おいしく食べられます

### ≡ げんげんぼう ≡



p12

「みずうお」とも呼ばれています