



金沢 旬のお魚レシピ

市場発
メギス編

メギスがメインの11レシピ!



今回の「旬のお魚レシピ」は、

「金沢メギス」としてブランド化が進められている

メギス「スペシャル版」。

メギスは、金沢で昔から食べられてきた魚で、

水揚げ量は、石川県が全国一位。

漁場から市場、販売店に並ぶまで、タイムロスの少ない金沢では、

新鮮なメギスが、手ごろな値段で手に入ります。

この冊子では、メギスのいろんな料理方法をご紹介します。

メギスという魚のおいしさに、

あらためて、気がついてもらえるはずです。

Contents

金沢の魚はなぜおいしい？／

「メギス」ってどんな魚？……………4

●レシピ編

「焼く・煮る・茹でる」

メギスのアクアパッツァ……………6

メギスのオイル煮……………8

メギスと野菜のゼリー寄せ……………9

メギスの塩茹で……………10

メギスの煮つけ……………12

メギスの塩焼き……………13

「すり身」

メギスのつみれ汁(味噌汁・吸い物)

……………14

メギスのフィッシュバーガー……………16

「揚げる」

メギスの野菜巻天ぷら……………18

メギスのボン酢マリネ……………20

メギスのカレー揚げ……………21

●メギスの料理ポイント

メギス+彩野菜・貝・きのこで

さらにおいしく！……………7

塩茹でをおいしく味わうひと工夫

……………10

市販のすり身でお手軽に！……………15

メギスパークの応用で

飽きさせない作戦……………16

知っておくと便利

メギスの保存術……………19

お助け！図解・メギスのさばき方

……………22

●金沢市中央卸売市場の

役割……………23



おいしい魚が
集まる日本海

日本列島のほぼ真ん中にある石川県の沖合には、温かい対馬海流と冷たいリマン海流が流れています。2つの海流が多くの魚を運び、天然の好漁場を作ります。

また、雨の多い石川県では、白山をはじめとした山々で育まれた栄養分が、豊富な雪解け水や雨水とともに川から海に流れ込みます。そのため、エサとなる小魚が増え、魚がおいしく育ちやすい環境が整っています。

石川県が
漁獲量日本一！※
とても身近な
大衆魚

水揚げ量が多く漁場が近い金沢では、新鮮なメギスが手頃な価格で手に入ります。このため、昔から塩茹でやつみれなどの料理を通して、地物好きの金沢市民に広く食されてきました。

※…農林水産省「海面漁業生産統計調査」
(平成29年度)「ぎす」より

「メギス」ってどんな魚？



煮る・焼く・揚げると…
どんな
調理もできる
万能魚

メギスを食べれば
医者いらず？
栄養豊富な
ヘルシー魚

見た目がキスに似ていることから北陸以外ではメギスを「ニギス」とも呼びますが、体のつくりはキスよりもサケに近いとか。身は柔らかくクセが少ないため、さまざまな調理法や味付けでおいしく味わえます。

メギスは不飽和脂肪酸のDHAやEPAを多く含んでいます。これらには血中コレステロールを低下させ、脳の働きを良くする効果や血液をサラサラにする働きがあるといわれています。他にもタンパク質や鉄分、ビタミンB12など、体を作るのに欠かせない成分をたくさん含んでいます。

MOTTAINAI!

金沢でメギスを
食べないなんて
もったいない

おいしくて栄養満点なメギスですが、家庭での魚離れが進むにつれて年々認知度が下がっていました。そこで、金沢市ではメギスの消費量を増やすため、「金沢メギス」としてブランド化を進めています。新鮮な魚介類が気軽に手に入る金沢で、おいしいメギス料理を楽しみましょう！

金沢の魚は
なぜおいしい？

鮮度の秘密は
2回のせり

金沢市中央卸売市場では1日に2回せりが行われます。朝の3時30分に始まる通常のせりは全国各地から集まった水産物を取り扱っています。一方、8時30分に始まる2番せりでは、石川県近海で早朝に獲れた魚を中心に扱い、地物の魚がその日のうちに小売店や料理店などに届くようになっています。このように、鮮度のいいうちに味わえる仕組みが整っているから、金沢の魚はおいしいのです。

メギス+彩野菜・貝・きのこ でさらにおいしく!

アクアパッツァを作るとなると、調理が面倒で…と思う人も多いのでは。実は意外と手順は簡単なんです。野菜や魚介、きのこなど好きな素材とあわせて、いろんな味のバリエーションを楽しんでみてくださいね。

塩をかけましょう



メギスから出た水分はしっかりペーパータオルで拭き取りましょう

野菜をプラスして栄養満点に



お好きな野菜と組み合わせ

まるで魚介の宝箱!?



塩のひと振りは魚料理の必須ポイント。下処理に“塩”のひと手間をかけることで、生臭さが抑えられ、仕上がりのおいしさに違いが出ます。アクアパッツァに入れるメギスも下準備のあと塩を振り10分ほど置きます。身がしまるとともに、香ばしく焼き上がります。

レシピではたまねぎ、ミニトマトを使っていますが、他にもアスパラガスやブロッコリー、パプリカを使えば色合いも華やかに。えのき、しめじなど、きのこ類なら香りと旨味が増します。

メギスだけでも魚のダシがきいておいしいスープになりますが、はまぐり、あさりなど貝類が加わると格段に深味が増します! ぜひお試しあれ。



RECIPE
01
焼く

フライパンひとつで
フォトジェニックなメギスパッツァ

塩を振って出てきた水分は臭みの原因にもなるのでしっかり拭き取りましょう

6 塩、こしょうで味を調え、イタリアンパセリを散らす。



5 焼き色が付いたら裏返して、あさり、甘えび、たまねぎ、ミニトマト、オリーブを加え、水、白ワインを回し入れホイールで包み、中火で15分程度火を通す。

4 フライパンにアルミホイルを大きめに敷き、オリーブ油を入れ、にんにくをつぶしてから入れて加熱する。にんにくの香りがしたら、メギスを表になるほうから中火で焼く。

3 たまねぎは1cm程度の角切りに、ミニトマトはヘタを取り半分に切る。

2 あしりは殻をすり合わせてよく洗う。甘えびも洗い水気を拭き取る。

1 メギスは頭を切り落とし、うろこを取り腹に包丁を入れ内臓を出し、流水で洗い水気を拭き取って両面に塩を振り、10分おいてから再度水気を拭き取る。

- ・材料(2人分)
- ・メギス(中).....4尾
- ・塩.....適量
- ・あさり.....10個
- ・甘えび.....4尾
- ・たまねぎ.....1/4個
- ・ミニトマト.....8個
- ・オリーブ.....4粒
- ・にんにく.....1片
- ・オリーブ油.....大さじ1
- ・白ワイン.....50ml
- ・水.....50ml
- ・塩、こしょう.....各少々
- ・イタリアンパセリ.....適量
- ・つくりかた



RECIPE
03
アレンジ

ふつふつ野菜とメギスのおいしい共演
メギスと野菜の
ゼリー寄せ



RECIPE
02
煮る

ふつふつオイル煮でしっとりメギス
メギスのオイル煮

- ・ 材料 (2人分) ・
- ・ メギスのオイル煮 …… 3尾分
 - ・ にんじん …… 3cm・オクラ …… 3本
 - ・ アスパラガス …… 1本
 - ・ ミニトマト(黄) …… 6個
 - ・ ベビーコーン …… 3本
 - ・ パプリカ(赤) …… 1/4個
 - ・ めんつゆ …… 大さじ3
 - ・ 粉ゼラチン …… 5g
 - ・ 水 …… 400ml・塩 …… 小さじ1/4
 - ・ ピンクペッパー …… 適量
- 《ソース》
- ・ マヨネーズ …… 大さじ2
 - ・ 粒マスタード …… 小さじ1
 - ・ 白ワインピネガー …… 大さじ1
 - ・ こしょう …… 少々
- ・ つくりかた ・
- 1 オイル煮したメギスの身を骨からはずし、余分なオイルを拭き取る。
 - 2 アスパラガスは2cmの長さに切る。オクラは塩(分量外)でこすり、うぶ毛を取り除きガクの部分を切り落とす。

- ・ 材料 (2人分) ・
- ・ メギス(大) …… 6尾
 - ・ 塩 …… 適量
 - ・ にんにく …… 1片
 - ・ 唐辛子 …… 1本
 - ・ ロリーエ …… 3枚
 - ・ オリブ油 …… 適量
- ・ つくりかた ・
- 1 メギスは頭を切り落とし、うろこを取り腹に包丁を入れ内臓を出す。流水で内臓や血合いをきれいにし、水気を拭き取る。
 - 2 全体に塩を少し多めに振り、30分から一晩置いておく。出てきた水気はしっかりと拭き取る。
 - 3 メギスをフライパンに並べ、浸る程度までオリブ油を入れ、唐辛子、にんにく、ロリーエを加える。ふたをして焦げないように弱火で中火で15分ほど煮る。全体に火が通ったら器に盛る。

- 3 鍋に分量の水を沸かし塩を加え、にんじんを茹でて取り出す。次にオクラをサッと茹でて冷水で冷まし、1cm幅の輪切りにする。アスパラガスを茹でて冷水で冷まし、ミニトマトは包丁で軽く切り込みを入れておき、サッと茹でて皮をむく。
- 4 3の茹で汁250mlを量り、熱いうちに粉ゼラチンを入れて溶かし、めんつゆを入れて冷ます。
- 5 器にメギスと野菜を並べて4のものを流し入れ、冷蔵庫で10分程度冷やし固める。さらに残りのものを加え、再び冷蔵庫で冷やし固める。
- 6 5を皿に盛り、ソースの材料を混ぜ合わせてかけ、ピンクペッパーを散らす。

- レモンソースと薬味で風味豊かに
- 《レモンソース》
- ・ レモン果汁 …… 1/2個分
 - ・ 酒、しょうゆ、みりん、水 …… 各大さじ1
 - ・ 砂糖 …… 大さじ1/2
- ※材料を混ぜ合わせてから加熱し、アルコールをとばす
- 《薬味》
- 青じそ、みょうが、ねぎ、しょうがのせん切り、かいわれ菜など
- ※メギスのオイル煮は冷めてからオイルごと密閉容器に入れば、冷蔵庫で1週間程度保存可能



- 材料 (2人分)
- ・メギス(中) 6尾
 - ・長ねぎ 20cm
 - ・青じそ 3枚
 - ・しょうが 1片
 - ・みょうが 2個
 - ・かいわれ菜 1/4パック
 - 《煮汁》
 - ・水 500ml
 - ・酒または梅酒 大さじ2
 - ・塩 大さじ2



こんなに簡単でいいの メギス茹でるだけでいいの メギスの塩茹で

つくりかた

- 1 メギスは頭を切り落とし、うろこを取り腹に包丁を入れ内臓を出し流水で洗い、水気を拭いておく。
- 2 長ねぎは5cmの白髪ねぎにして水にさらす。青じそ、しょうが、みょうがもせん切りにし、合わせて水にさらす。かいわれ菜は根を切り、半分の長さに切る。



4 火が通ったら器にメギスを盛り、水気を切った白髪ねぎ、青じそ、しょうが、みょうが、かいわれ菜を添える。

- 3 フライパンで煮汁を沸かし、メギスを並べて中火で7〜8分程度煮る。

梅酒と一緒に茹でると、さっぱりとした風味になります！



ハーブを使った香草煮



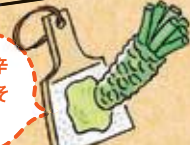
バジルやローリエ、イタリアンパセリなど、洋風ハーブと一緒に煮込めば香り豊かな香草煮が味わえます。

おろし酢でさっぱり味わう



大根おろし(1カップ)にポン酢しょうゆ(50ml)を混ぜ合わせます。

わさび醤油、からし醤油



ピリリとした辛みが食欲をそそる！

しょうゆに、わさび(もしくはからし)を溶かします。割合の調整はお好みで。

味噌ドレッシングでサラダ風に



味噌(大さじ1)、サラダ油(200ml)、酢(大さじ3)、水(大さじ1.5)、砂糖・塩(各少々)、おろしたまねぎ(大さじ1)をしっかりと混ぜ合わせます。

万能ねぎ入りマヨネーズ



万能ねぎの香味と濃厚なマヨネーズは相性バッチリ！

万能ねぎ(適量)を小口切りにし、マヨネーズ(適量)と混ぜ合わせます。

塩茹でを おいしく味わう ひと工夫

シンプルな味付けの塩茹でではさまざまな調味料で味わえます。他にも応用できる手作り調味料で料理の幅を広げましょう。



塩をまどってハンサムメギス メギスの塩焼き

材料 (2人分)

・メギス(大) 6尾
・塩 適量
・長ねぎ 20 cm

《甘酢》

・しょうゆ 大さじ1/2
・酢 大さじ3
・砂糖 大さじ1
・塩 少々

・つくりかた

1 メギスは頭を切り落とし、うろこを取り腹に包丁を入れ内臓を出して水洗いし、全体に塩を振っておく。焦げやすい尾ひれにはたつぷりまぶす。



塩だけでなく、
しょうゆも振ると
より香ばしく
なります

2 長ねぎは5 cmの長さに切り、グリルを予熱している間に焼き、甘酢に漬け込んでおく。

3 予熱したグリルの網にサラダ油を塗り、メギスを並べ中火で焼き上げる。

4 器にメギスを盛り、2のねぎの甘酢漬けを添える。



メギスとしょうゆの香りに誘われて メギスの煮つけ

材料 (2人分)

・メギス(中) 6尾
・ごぼう 1/2本
・しょうが 1片
・わかめ(生) 20 g

《煮汁》

・水、酒 各100 ml
・砂糖 大さじ1
・しょうゆ 50 ml
・みりん 50 ml

・つくりかた

1 メギスは頭を切り落とし、うろこを取り腹に包丁を入れ内臓を出し流水で洗い、水気を拭いておく。

2 ごぼうは皮を包丁でこそぎ落とし、細い笹がきにす

る。しょうがは皮をむいてせん切りにし、ごぼうとともに水にさらす。わかめは食べやすい大きさに切る。

3 フライパンに煮汁を入れて沸かし、メギスを並べて入れ、水気を切ったしょうがの皮とごぼうを隅に加える。

4 アルミホイルで落としぶたをして、中火で10分程度煮る。煮上がる間際にわかめを入れ、サツと火を通す。

5 メギスとごぼう、わかめを器に盛る。しょうがの皮を取り除き、水気を切ったしょうがの千切りをのせ、煮汁をかける。

市販のすり身で手軽に！

“レンゲ”を使えば、つみれがきれいに作れます(*^^)v



最近、メギスのすり身をパック売りしているスーパーも増えているので、市販のすり身を利用したメギスの一品が簡単に作れます。

すり身を使う料理の代表格の「つみれ」。ふわっふわの食感に仕上げるコツは長いものを入れること。また、鍋につみれを落とすときはレンゲ2本を使って成形するのがおすすめです。レンゲを水でぬらし、くるつくるつと成形して沸騰したお湯にポン。見た目にもきれいな、均一の大きさに仕上がります。



3 沸騰したお湯に入れ、5～6分ぐらいを目安に茹でます



2 本使ってくるつと



1 水の入ったカップにレンゲを入れておくとう便利



粗熱をとった後、冷凍用保存袋へ入れ、なるべく真空状態で冷凍庫へ。2～3週間以内に使い切りましょう

保存に！

メギスの旨味がぎゅっと凝縮



茹であげたものをお皿に盛り、ポン酢しょうゆと小ねぎを散らせば、お酒のおつまみにも。ぜひお試しあれ。

アレンジ

メギスのつみれ汁 (味噌汁・吸い物)

RECIPE 07
すり身

地味って言わないで
メギスのつみれ

メギスのつみれ味噌汁

・材料(2人分)・

- ・メギスのすり身 …… 150g
- ・しょうが汁 …… 小さじ1
- ・溶き卵 …… 1/2個分
- ・A 長いすりおろしたもの 50g
- ・味噌 …… 大さじ1と1/2
- ・片栗粉 …… 大さじ1/2
- ・水 …… 350ml
- ・昆布(5cm角) …… 1枚
- ・酒 …… 大さじ1
- ・味噌 …… 大さじ1と1/2
- ・きざみねぎ …… 少々

・つくりかた・

- 1 メギスのすり身にAを加え混ぜ合わせ、6個の団子を作る。
- 2 鍋に水、昆布を加えて火にかける。沸騰直前に昆布を取り出し、酒を加えて沸騰したら1を入れて、中火でアクを取りながら煮る。
- 3 味噌で味を調え、お椀に盛りきざみねぎを添える。

メギスの吸い物

・材料(2人分)・

- ・メギスのすり身 …… 150g
- ・上記A同様
- ・水 …… 350ml
- ・昆布(5cm角) …… 1枚
- ・薄口しょうゆ …… 小さじ1
- ・酒 …… 大さじ1
- ・塩 …… 少々
- ・白髪ねぎ …… 4cm

・つくりかた・

- 1 メギスのすり身にAを加え混ぜ合わせ、6個の団子を作る。
- 2 鍋に水、昆布を加えて火にかける。沸騰直前に昆布を取り出し、酒を加えて沸騰したら1を入れて、中火でアクを取りながら煮る。
- 3 薄口しょうゆ、塩で味を調え、お椀に盛り白髪ねぎを添える。



ガッツリ系メギスのごちそう メギスの フィッシュバーガー

スライスたま
ねぎ・スライス
チーズを挟ん
でも◎

材料(2人分)

・パンズ(パン)……………2個

《メギスバーグ》

・メギスのすり身……………200g

・木綿豆腐(水切り)……………150g

・おろししょうが……………小さじ2

・おろしにんにく……………小さじ2

・砂糖……………小さじ1

・しょうゆ……………小さじ1

・片栗粉……………大さじ2

・塩、こしょう……………各少々

《ソース》

・しょうゆ……………大さじ1

・みりん……………大さじ1

・オイスターソース……………大さじ1

・こしょう……………少々

《トッピング》

・マヨネーズ……………小さじ1

・マスタード……………小さじ1

・レタス……………2枚

・トマト(中)……………1/4個

・きゅうり……………1/2本

・目玉焼き……………2個分

・白髪ねぎ……………1/2本分

・つくりかた

1 メギスのすり身と①を混ぜ合わせる。

2 1を2つのメギスバーグにまとも、両面を焼き上げる。

3 ソースの調味料を混ぜ合わせ加熱し、2の両面に塗る。

4 パンズは横半分にスライスする。トマトは4枚の輪切りにし、きゅうりは薄くスライスする。目玉焼きをフライパンで焼き上げ、白髪ねぎは水にさらしておく。

5 マヨネーズとマスタードを混ぜ合わせ、下部のパンズのトッピングに接する部分に塗る。レタス、トマト、きゅうり、メギスバーグを重ねてのせ、目玉焼き、白髪ねぎをトッピングしてパンズをのせる。

ハンバーガー用のパンズのほか、マフィンやロールパン、食パン、クロワッサンでもOK。好きなパンでお試しあれ

子どもが大好きな一品に!



メギスバーグシチュー
ビーフシチューや煮込みハンバーグと同じ調理方法で、お肉やハンバーグの代わりにメギスバーグを使います。ハンバーググラタンのレシピにも応用できます。



メギスバーグカツ&
カツサンド

メギスバーグに、直接パン粉を付けて油で揚げるだけで簡単にメギスバーグカツが作れます。さらに千切りキャベツとメギスバーグカツを食パンで挟めば、メギスカツサンドにも。見た目はガッツリでも、中身はメギスでヘルシーに!

メギスバーグの
応用で
飽きさせない
作戦



- 材料 (2人分)**
- ・メギス(中開き) 6尾
 - ・塩 少々
 - ・かぼちゃ 50g
 - ・小麦粉 大さじ2
 - ・A・カレー粉 小さじ2
 - ・揚げ油 適量
 - ・チャールビル 適量
 - ・カレー粉 適量
- つくりかた**
- 1 開いたメギスに塩を少々まぶす。かぼちゃは薄いくし形に切る。



カレー粉でスパイシーメギスの 揚げ

- 2 バットにAを入れて混ぜ合わせ、メギスにまぶす。
- 3 揚げ油を170℃に熱し、2を入れてからりと揚げ、次にかぼちゃを素揚げにする。
- 4 器に盛ってカレー粉を振り、チャールビルを散らす。

ゴーヤやナス
など季節の野菜を一緒に



ポン酢でさっぱり酢できるメギスの マリネ

- 材料 (2人分)**
- ・メギス(中) 6尾
 - ・たまねぎ 1/4個
 - ・ズッキーニ 4cm
 - ・パプリカ 1/4個
 - ・唐辛子 1本
 - ・小麦粉 適量
 - ・揚げ油 適量
 - ・ポン酢しょうゆ 1/3カップ
- ※一晩置く時は大さじ1と1/2の水を加える
- つくりかた**
- 1 メギスは頭を落とし、腹に包丁を入れ内臓を出し流水で洗い、水気を拭いておく。
 - 2 たまねぎは薄切りに、ズッキーニは4cmの長さで細切りに、パプリカはへたを取り細切りにする。唐辛子は種を取り除いておく。
 - 3 メギスに小麦粉をまぶし、余分な粉を叩いて落とす。
 - 4 揚げ油を180℃に熱してからメギスを入れ、返しながらまんべんなく火を通す。
 - 5 火が通ったらバットに上げ、熱いうちに2を入れてポン酢しょうゆをかける。軽く混ぜたら冷蔵庫に入れ、1時間程度漬ける。

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(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～メギス編

令和元(2019)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

<https://www.kanazawa-market.or.jp> ■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

お助け！ 図解・メギスのさばき方

メギス料理のポイントのひとつ、さばき方を簡単に図解します。
さばくのが苦手…という人もいらっしやるでしょう。ですが、思うほど面倒ではありません。
せっかくこの冊子を手にしたのなら、ぜひチャレンジしてみてくださいね！





五感に
ごちそう
かなざわ



金沢市中央卸売市場