

金沢

旬の  
おさかな  
レシビ



市場発

金沢甘えび・加能ガニ金沢・金沢香箱編





金沢港水揚げのプレミアムな  
「甘えび」と「ズワイガニ」にだけ冠することができる、  
特別なブランドが誕生。



**金沢香箱**

規格

《形状》 出荷時、脚折れがなく  
全て揃っているもの

《サイズ》 甲羅幅8cm以上

漁期●11月6日～12月29日



**加能ガニ金沢**

規格

《形状》 出荷時、脚折れがなく  
全て揃っているもの

《サイズ》 甲羅幅11cm以上

漁期●11月6日～3月20日



**金沢甘えび**

規格

《鮮度》 1回の出漁で4回網揚げ  
されるうち、最後に網揚  
げされる通称「あがりこ」

《サイズ》 5つの出荷区分のうち、  
一番大きい「大」サイズ  
または「子持ち」



金沢の海を象徴する、金の梅鉢紋と日本海をシンボル化。三つの星は、金沢の海の幸の品質の高さを表現するとともに、買い手よし、売り手よし、世間よしの「三方よし」の願いも込められています。

金沢港で水揚げされた魚介類は、  
新鮮なままに市場へ、さらにその先へと届けられ、  
その日のうちに私たちの食卓にのぼります。  
地理的にも自然環境にも恵まれた金沢ならではの海の幸。  
その旗印となる「海幸金沢」のロゴマークが完成しました。



いずれも金沢港で水揚げされたもので、JFいしかわかなざわ総合市場より、  
金沢甘えびにはブランドシールが貼られ、  
加能ガニ金沢と金沢香箱には専用タグをつけて出荷されます。

- もくじ
- 金沢のかに・えび大図鑑……4
  - 甘えびレシピ
  - 甘えびの煮つけ……6
  - 〈レッツアレンジ〉
  - ・甘えびと豆腐の煮つけ7
  - ・甘えびのお刺身……8
  - ・和風・洋風・中華
  - 「基本の漬け」……9
  - ・簡単なつけ寿司……10
  - 〈レッツアレンジ〉
  - ・甘えびのレモンマリネで冷製パスタ……11
  - ・甘えびの米粉アボカドグラタン……12
  - 〈なるほど裏わざレシピ〉
  - ・えび殻ソルト……13
  - 〈便利メモ〉
  - ・甘えびに火を通すときのコツ……13
  - ・甘えびまるごと「春巻きで腹巻き揚げ」……14
  - 〈レッツアレンジ〉
  - ・甘えびとにらのお餃子丸包み……15

**ズワイガニレシピ**

- ・かにの茹で方、さばき方&基本の食べ方……16
- ・香箱カニまるごと炊き込みご飯……18
- 〈レッツアレンジ〉
- ・簡単に作りだし巻き焼きがに&甲羅のみそ焼き……20
- 〈レッツアレンジ〉
- ・かにとえびの楽しい「ちろそうパエリア」……21
- ・金沢旬のお魚レシピ
- 紹介……22
- ・金沢市中央卸売市場の役割……23



## おいしさのヒミツ

(ズワイガニ) 脚の筋肉の隙間に旨味成分が詰まっています。焼きがになど、エキスを凝縮させて食べるのがかにの旨味を味わうコツ。

(甘えび) 水揚げしてから店頭に並ぶまでの間に熟成され身がとろけることで、甘味を強く感じるようになります。

## 体にも良いかにとえび

(ズワイガニ) 糖質や脂質などをエネルギーに変えてくれるビタミンB群やナイアシンが豊富です。他にも銅や亜鉛など、体の調子を整えるのに必須の成分が多く含まれています。

(甘えび) 100gあたり約20gのたんぱく質(鶏むね肉に匹敵する量)を含みながら脂質、糖質はほとんど無く、カロリーも控えめです。

(共通) かにやえびの赤さの元になる色素「アスタキサンチン」には、しみ・そばかすの原因となるメラニン色素の生成を抑える美容効果や、生活習慣病の予防や体の老化を抑える

抗酸化作用があるとされています。



かにえびに野菜や穀物、調味料などをバランスよく使い、よりおいしく、健康に良い料理を作っていきましょう。

金沢を代表する海の幸「ズワイガニ」「甘えび」について、生きものとしての特徴やおいしさの裏側、体にいい栄養素などを紹介します。

知ってる？  
知らない？  
かにえびのヒミツ

## 知られざる生態

(ズワイガニ) 約1年に1回脱皮して大きくなり、10回以上の脱皮を経て大人のかにになります。メスは産卵のためオスより脱皮回数が少なくサイズも小さめです。

(甘えび) 成長する際にはオスとして体を大きくしますが、5歳になると産卵するためにメスに性転換します。

## かにの呼び名にまつわる豆知識

(加能ガニ) 一定の大きさ以上のオスのズワイガニは、石川では加能ガニ、福井では越前がに、山陰地方では松葉ガニなど、地域によって呼び名に違いがあります。

(香箱ガニ) メスのズワイガニを指す「香箱ガニ」の名の由来は諸説あり、金沢弁で「かわいい」を意味する「こうばく」から「コウバコガニ」となり、日本海の香りを秘めたかにといいことで「香箱」の漢字を当てたという説もあります。

## ズワイガニと甘えびがとれる場所

■ズワイガニ ■甘えび



# 金沢のかにえび大図鑑

太い脚には身がぎっしり!



## ズワイガニ(オス)

(通常の大きさ) 甲羅幅 9~15cm 前後  
(旬) 漁期 11月6日~3月20日

濃厚な内子とプチプチした食感の外子がおいしい!



## 香箱ガニで知られるズワイガニ(メス)

(通常の大きさ) 甲羅幅 7~8cm 前後  
(旬) 漁期 11月6日~12月29日

とれたてが味わえるのは地元の特権!



## がすえび

見た目は甘えびよりも地味な色合いですが、刺身で食べる甘味や旨味の強さは負けません。とれる量が少なく鮮度も落ちやすいため、地元以外ではあまり出回らないので貴重。

新鮮な卵はしょうゆに漬けてそのまま食べられます!



## 甘えび

(大きさ) 頭胸甲長(頭から胸までの殻の長さ) 2~3cm 前後  
(旬) 9月上旬~2月下旬

レシピ  
1

# 甘えびの 煮つけ



- ● ● 材料(2人分) ● ● ●
- ・頭と殻付きの甘えび 6〜8尾
- ・じゃがいも …………… 1個
- 《煮汁》
- ・酒 …………… 大さじ4
- ・みりん …………… 大さじ1
- ・しょうゆ …… 大さじ1と1/2
- ● ● つくりかた ● ● ●
- 1 甘えびは頭、殻を付けたまま水で洗い、水気を取る。
- 2 甘えびのヒゲを切り揃える。
- 3 じゃがいもは皮をむき一口大に切り揃え、水にさらす。
- 4 鍋に煮汁を入れて煮立て、甘えびを加えて1分程煮たら一旦取り出す。
- 5 じゃがいもの水気を取って鍋に入れ、ひたひたになるまで水を足し、落とし蓋をして柔らかくなるまで煮る。
- 6 甘えびを鍋に戻し、弱火で2〜3分煮てから甘えび、じゃがいもをお皿に盛り、煮汁をかける。

Let's!  
ARRANGE  
アレンジ

## 甘えびの

### 煮つけに、

### これ合います！

甘えびと一緒に煮つける具材として「さといも」はよく知られています。冷凍のものを使えば皮をむく手間が省けて簡単。また、意外なところでは「豆腐」がおすすめ。火の通りもよいため、時短になります。



## 甘えびと 豆腐の煮つけ

- ● ● 材料(2人分) ● ● ●
- ・じゃがいも以外は
- 甘えびの煮つけと同様
- ・豆腐 …………… 1/4丁
- (絹ごし・木綿はお好みで)
- ・さやえんどう 3〜4枚程度
- (お好みで)
- ● ● つくりかた ● ● ●
- ● ● ポイント ● ● ●
- 甘えびを取り出した煮汁に1/4丁をさらに食べやすいサイズに切った豆腐をそっと入れ、落とし蓋はせずに弱火で2分程煮る。甘えびを鍋に戻した後も、全体にさつと火が通ればOK。盛りつけの彩りに、お好みで茹でたさやえんどうを飾るときれいです。

レシピ 2

# 甘えびのお刺身



- ● ● 材料(2人分) ● ● ●
- ・甘えび …… 8〜12尾程度
- 《つけ汁》
- ・しょうゆ …… 大さじ1
- ・おろししょうが 小さじ1程度
- ・ねぎ …… みじん切り 小さじ1
- ・おろしわさび …… 適量

## 殻のむき方



1 甘えびをきれいに洗い、頭のつけ根に親指をあて、そのままゆつくりと頭部を引いてはずす。お腹に卵がある場合は、殻をむく前に小さめのスプーンでそつとはずす。

2 腹の方から殻をくくりとむく。

3 尾の方の二節は尾とともに残す。



- ● ● つくりかた ● ● ●
- 1 店頭にて、殻をむいたお刺身の甘えびがあれば、それを利用する。
- ★殻付きのものを利用する場合は、左の手順を参考に殻をむく。
- 2 好みのつけ汁を準備する。
- ・しょうゆ+しょうが
- ・しょうゆ+ねぎ
- ・しょうゆ+わさび

レシピ 3

# 「基本の漬け」和風・洋風・中華



「基本の漬け」はそのまま一品にもなりますが、漬けを使ったアレンジメニューにも活用します。

- ● ● 共通材料(2人分) ● ● ●
- ・殻をむいた甘えび ……
- … 和風、洋風、中華用各12尾
- 《漬け汁》
- ・ゆずの絞り汁 …… 大さじ1
- ・味噌 …… 小さじ1
- ・砂糖 …… 小さじ1/2
- ・ゆずの薄切り …… 2枚
- ● ● つくりかた ● ● ●
- 1 ボウルに《漬け汁》の材料を入れて混ぜ、甘えびを加えてあえる。
- 2 器に盛り、ゆずを飾る。
- ~~~~~
- ● ● 材料(2人分) ● ● ●
- 和風ゆず味噌あえ
- 《漬け汁》
- ・レモン汁 …… 小さじ2
- ・オリーブオイル …… 大さじ1
- ・塩 …… 少々
- ・レモンの皮 …… 少々(千切り)

- ● ● つくりかた ● ● ●
- 1 ボウルまたは保存容器に《漬け汁》の材料を入れて混ぜ、甘えびを加えて冷蔵庫で1時間置き味をなじませる。
- 2 器に盛り、白ごまを散らす。
- ~~~~~
- ● ● 材料(2人分) ● ● ●
- 中華マリネ
- 《漬け汁》
- ・紹興酒 …… 大さじ1
- ・しょうが(すりおろし汁) ……
- … 大さじ1と1/3
- ・しょうゆ …… 小さじ1
- ・ごま油 …… 2〜3滴
- ・白ごま …… 少々
- ● ● つくりかた ● ● ●
- 1 ボウルに《漬け汁》の材料を入れて混ぜ、甘えびを加えて冷蔵庫で10分程置き味をなじませる。
- 2 器に盛り、白ごまを散らす。

Let's!  
ARRANGE  
アレンジ

具材は  
甘えびだけで  
シンプルな。  
お好きな野菜を  
プラスしても

味付けは塩、こしょう、オリーブオイル、レモン汁だけで仕上げる手間いらずの一品。お好みできゅうり、トマト、アボカドなど季節の生野菜をトッピングすれば、彩りも華やかに、さらに栄養満点に。



9Pで作る「漬け」を利用します！

- 甘えびのレモンマリネで冷製パスタ**
- 材料(2人分) ●●●
  - 洋風レモンマリネ漬け(9P)の甘えび …………… 12尾
  - スパゲッティ …………… 120g
  - 塩、こしょう …………… 各少々
  - オリーブオイル …………… 適量
  - レモン汁 …………… 適量
  - つくりかた ●●●
  - 1 スパゲッティを表示より1分程長めに茹であげ、氷水で冷ました後しっかり水気を切る。
  - 2 ボウルにスパゲッティを入れ、冷やしておいた甘えびのレモンマリネを汁ごと加えあえる。
  - 3 塩、こしょう、オリーブオイル、レモン汁で味を調べて器に盛る。

9Pで作る「漬け」を利用します！



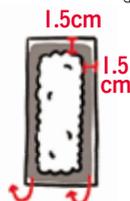
レシピ  
4

簡単のつけ寿司

- 材料(18個分) ●●●
- 米 …………… 1合
- 水 …………… 180〜200ml
- 《合わせ酢》
- (市販のすし酢大さじ2でも可)
- 酢 …………… 大さじ1と1/2
- 砂糖 …………… 小さじ2
- 塩 …………… 小さじ1/2
- 焼のり …………… 全形3枚
- (3等分に切る)
- 手酢用 …………… 適宜
- 《具材》
- 9Pのレシピで作る和風、洋風、中華「基本の漬け」の甘えび
- 和風ゆず味噌あえ …… 12尾
- 洋風レモンマリネ …… 12尾
- 中華マリネ …………… 12尾
- つくりかた ●●●
- 1 米を分量の水で炊き、炊きあがったご飯に合わせ酢を入れすし飯を作り9等分に

分けておく。

2 3等分に切った焼のり1切れを縦に置き、上下左右1.5cmあけ、すし飯1/9量を広げる。



3 焼のりを手前から持ち上げ「の」の字に巻き、半分に切る。



★刃に水をたっぷりつけるとうまく切れます。

4 《具材》の漬けを、すし飯の空いた部分に2尾ずつ盛りつける。





レシピ  
5

# 甘えびの 米粉アボカドグラタン

- ● ● 材料(2人分) ● ● ●
  - ・甘えび……………8〜12尾  
(殻も尾もすべて取り除いたむきえび)
  - ・酒……………小さじ1
  - ・アボカド……………1個
  - ・レモン汁……………小さじ½  
(市販のものでよい)
  - ・溶けるスライスチーズ…2枚
  - 《ソース用》
  - ・米粉……………大さじ½
  - ・マヨネーズ……………大さじ½
  - ・水……………大さじ1
  - ・塩……………適量
- 1 甘えびに酒を振る。
  - 2 アボカドは半分にかットし種を除き、レモン汁をかけなが
- ら皮が破れないように小さいス  
プーンやさしく身を取り出す。  
皮の部分は器として使う。
- 3 ボウルに《ソース用》材料  
を合わせて2の身を入れさ  
らにスライスチーズ1枚を手  
でちぎり混ぜ合わせる。
  - 4 3に1の甘えびの半量を  
入れ混ぜ合わせ2等分し、中  
身をくりぬいたアボカドの皮  
の中に入れる。
  - 5 4の上に½枚にしたスラ  
イスチーズをそれぞれのせ、  
さらに飾り用の甘えびをの  
せる。200℃に予熱した  
オーブンに入れ、少し焦げめ  
がつくまで10分程焼く。
  - 6 器に盛りつけたら、仕上  
げに塩を適量振る。

## なるほど！裏ワザレシピ

### 万能調味塩 「えび殻ソルト」を 作ろう！



殻付きの甘えびを購入したとき、むいた殻は普通捨ててしましますが、実はこの殻を使って超簡単に、えび風味たっぷりのおいしい調味塩が作れます。この手作り「えび殻ソルト」をいつもの炒飯に使えば、えび炒飯風に。  
ほかにも、サラダに、おにぎりに振り振り…。えび好きにはたまらない万能調味塩になります。

- ● ● 材料 ● ● ●
- ・甘えびの殻……………10尾分
- ・塩……………大さじ1
- ● ● つくりかた ● ● ●
- 1 水気を取った甘えびの殻を耐熱容器に入れ、600Wの電子レンジで2分10秒加熱する。
- 2 1を冷ましてから、塩を加えフードプロセッサー(すり鉢でもよい)で細かくする。

便利メモ

## 甘えびに火を通すときのコツ

- 茹でる
- 焼く
- 煮る

甘えびに火を通す時に気をつけたいのが、身をパサつかせないこと。プリップリに仕上げるには？



殻付きのまま、時間をかけないで煮るのが基本。火が通ったところで鍋から出し、熱の蒸発とともに甘えびから水分が奪われていけないよう、蓋付きの容器に入れておくか、キッチンペーパーなどをかぶせておきましょう。かぶせ煮する食材は、甘えびを一旦鍋から取り出して煮つけます。甘えびを煮汁に浸したまま冷ますと身が縮んで固くなってしまいますので要注意です。

殻付きのままフライパンでさっと3分程度焼いて塩で味付けするだけで、ぷりぷり食感&えびの旨味そのままを味わえる一品になります。

殻付きのままさっと茹でると、しっとり柔らかく仕上がります。量にもよりますが沸騰したお湯に入れて2〜3分が目安。むき身の場合は、片栗粉をまぶしたり卵黄を塗るなどの工夫をしましょう。

具材は見てのとおり甘えびがぎつしり。豚ひき肉、にはあくまでもアクセントに。甘えびは中華マリネ漬けて下味がしっかりついているので、餡の味付けの手間が省けます。

9Pで作る「漬け」を利用します！

Let's!  
ARRANGE  
アレンジ

主役の甘えびがたっぷり入って、ぷりっぷり！



甘えびとにらの餃子丸包み



- ● ● 材料(2人分) ● ● ●
- 中華マリネ漬け(9P)の甘えび……………12尾
- にら……………1/2束
- 豚ひき肉……………50g
- 片栗粉……………大さじ1/2
- 餃子の皮……………12枚
- サラダ油……………適量
- 酢、しょうゆ……………各適量

- ● ● つくりかた ● ● ●
- 1 中華マリネ漬け(9P)の甘えびをざるにあげマリネ液を切り(2で使用)、粗く刻みにらも刻んでおく。
- 2 ボウルに豚ひき肉、切った中華マリネ液、片栗粉を加え粘りが出るまで混ぜ、1のえび、にらを加えてさらに混ぜ合わせる。
- 3 餃子の皮1枚に2の1/6量のをせ、皮の縁に水をつける。もう一枚餃子の皮をかぶせて周りを貼り付け、さらに縁に水をつけひだを寄せながら内側に織り込んで成形する。同じ要領で6個作る。
- 4 フライパンにサラダ油を1cm位入れて熱し、3を入れて中火で3分程両面を焼く。
- 5 器に盛り、酢しょうゆで食べる。

レシピ  
6

甘えび  
まるごと  
春巻きで腹巻き揚げ



- ● ● 材料(2人分) ● ● ●
- 甘えび……………8尾
- 春巻きの皮……………2枚
- (ミニサイズ約15cm角) ……2枚
- 揚げ油……………適量
- 塩……………少々

- ● ● つくりかた ● ● ●
- 1 甘えびは頭、殻付きのままきれいに洗い水気を取る。
- 2 春巻きの皮を正方形に4等分に切る。
- 3 2に甘えび1尾のをせ手前から皮をくるくると巻き、指先につけた水で、皮の端をしっかりとめる。
- 4 3を170℃に熱した油でキツネ色になるまで揚げ、味付け用に塩を振る。
- 味付け用の塩は、13P「裏わざレシピ」で作る「えび殻ソルト」を使えば、えびの旨味がさらにアップします。



Let's!  
ARRANGE  
アレンジ

レンジでチン、  
お正月料理の一品にも！



### 簡単に作りだし巻き

- ● ● 材料作りやすい分量 ● ● ●
- ・卵(M) …………… 3個
- ・かんの身 …………… 40g
- ・万能ねぎ …… 小口切り一本分
- ・めんつゆ …………… 大さじ1
- ・マヨネーズ …………… 小さじ1
- ・砂糖 …………… 小さじ1
- ・サラダ油 …………… 少々
- ● ● つくりかた ● ● ●

1 卵は溶きほぐし、かには軟骨を除いてほぐしておき、万能ねぎ、めんつゆ、マヨネーズ、砂糖を加えて混ぜ合わせる。

2 10 cm × 10 cmの耐熱容器に



サラダ油を薄く塗り、1を入れて軽く蓋をのせ、電子レンジ(600W)で1分加熱する。

3 2を取り出しよく混ぜ合わせ、軽く蓋をのせ、さらに電子レンジで1分加熱する。  
4 熱いうちに巻きすにのせて巻きあげ、粗熱が取れるまで置いておく。

5 冷めたら食べやすい大きさに切る。

※電子レンジの加熱時間は様子を見ながら調整してください。

レシピ  
7

## 香箱ガニまるごと炊き込みご飯



- ● ● 材料(6人分) ● ● ●
- ・香箱ガニ …… 2杯(茹でたもの)
- ・米 …………… 3合
- ・ゆり根 …………… 50g
- ・水 …………… 80ml
- ・長ねぎ(青い部分) …… 適量
- 《調味料》
- ・昆布 …………… 5 cm角1枚
- ・薄口しょうゆ …………… 30 ml
- ・酒 …………… 45 ml
- ● ● つくりかた ● ● ●

1 香箱ガニは身、外子と内子、みそ、甲羅、殻を取り分けておく。米は研いでザルにあげておく。

2 身を取り出した後の半量の殻をフライパンで軽く焦がさないように煎り、鍋に入れ、水80 mlと長ねぎを足して、弱火〜中火で20分程煮出す。

3 ゆり根は洗って水の中で丁寧になぞ一枚はがし、黒い部分は削っておく。

4 炊飯器に米、《調味料》と

2の煮汁、水(分量外)を3合の目盛りよりやや少なめに加えひと混ぜし、ゆり根と1で取り分けた身の半量と残った甲羅と殻、昆布をのせて炊く。

5 蒸らしの時に、残しておいた身、外子と内子、みそをのせ、熱を通す。

※2を省いても良いが、このひと手間をかけた方が、よりに味の増します。



簡単！

フライパンで作る  
パーティーメニュー

Let's!  
ARRANGE  
アレンジ



かにとえびの楽しいごちそうバエリア

- ● ● 材料(2~3人分) ● ● ●
- ・茹でたズワイガニ……………約1/2杯
- ・米……………1合
- ・甘えび……………6尾
- ・サフランorターメリック少々
- ・お湯……………200ml
- ・あさり…6個(砂出したもの)
- ・黄パプリカ……………1/4個
- ・アスパラガス……………1本
- ・たまねぎ……………1/6個

- ・んにく……………1/2片
- ・オリーブオイル……………適量
- ・白ワイン……………大さじ2
- ・塩、こしょう……………各少々
- ・レモン……………1/2個
- ● ● つくりかた ● ● ●
- 1 米は軽く洗いザルにあげ水気を切っておく。
- 2 ズワイガニの脚は、食べやすいように切っておく。
- 3 甘えび、あさりはきれいに洗い水気を取る。
- 4 パプリカは種を取り、約1cm幅で横に切る。アスパラガスは根本部分を鉛筆のようにカットし、約5cmの長さで斜めに切る。たまねぎとんにくはみじん切りにする。
- 5 サフランは200mlのお湯に漬け、色を出しておく。
- 6 フライパンに少し多めにオリーブオイルをひき、んにくを入れ炒める。
- 7 香りが立つたらあさりを加え、白ワインを回しかけ蓋をして蒸す。あさりの口が開いたらあさりを一皿取り出す。
- 8 6にたまねぎを入れて軽く炒め、米を加えて米が透き通るまで炒める。
- 9 サフランを漬けておいたお湯を加え、塩、こしょうを振り全体を混ぜながら平らにする。
- 10 甘えび、ズワイガニ、7のあさり、パプリカ、アスパラガスを彩りよくのせて蓋をし、中火で約15分加熱する。
- 11 蓋をしたまま5~10分程保温で蒸らす。炊きあがったら蓋を取り、レモンを添える。



レシピ  
8

焼きがに&  
甲羅のみそ焼き

- ● ● 共通材料(4人分) ● ● ●
- ・ズワイガニ 1杯(茹でたもの)

焼きがに

- ● ● 材料(4人分) ● ● ●

- オリーブオイル……………適量
- しょうゆ……………適量
- ゆずこしょう……………適量
- 塩……………少々
- おろしんにんにく……………お好みで

● ● ● つくりかた ● ● ●

- 1 包丁をかにの脚に少しだけ斜めにいれた後、水平に殻だけをうすくそくように切り塩少々を振る。
- 2 1の脚をグリルで約10分程焼き色がつくまで焼く。
- 3 よく混ぜ合わせた○につけて食べる。



甲羅のみそ焼き

- ● ● 材料(4人分) ● ● ●

《調味料》

- ・酒……………適量
- ・みりん……………適量
- ・味噌……………適量
- ● ● つくりかた ● ● ●

- 1 かにの身をほぐす。
- 2 1に、合わせておいた《調味料》を入れて混ぜ合わせる。
- 3 かにの甲羅に2を入れてグリルで5~10分焼く。

## 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～金沢甘えび・加能ガニ金沢・金沢香箱編

令和2(2020)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](mailto:ichiba@city.kanazawa.lg.jp)

■ レシピ考案・撮影協力／監修：石野 典子(郷土料理研究家)・仕平 幹子(フードコーディネーター)

■ 編集制作・印刷／株式会社 橋本確文堂

## 金沢 旬のお魚レシピ おかげさまで5シリーズになりました



2016

市場発【郷土料理編】

「簡単に作れるんだね」と感じてもらえるよう、手軽にこだわった魚介の郷土料理を紹介しています。翌日使える「アレンジレシピ」でさらに便利に。



2016

市場発【酒の肴編】

イカ、タラ、ブリなど、いつもの魚介にひと工夫を加え、肴にも副菜にもなる料理に仕上げています。魚介の上手な買い方のコツなども掲載しています。



2019

市場発【メギス編】

「金沢メギス」としてブランド化されたメギス料理のスペシャル版。昔ながらの塩茹でや華やかなアクアパッツァなど多彩なレシピを紹介しています。



2017

市場発【子どもがよろこぶ魚料理編】

新鮮な金沢の魚介を、親子で楽しく料理して、おいしく食べてもらうためのレシピ編です。気軽にお魚料理にチャレンジしてもらうためのヒントも満載!

2020

市場発

【金沢甘えび・

加能ガニ金沢・金沢香箱編】

本編をご覧ください!



