

富山の冬

うまづらはぎ



うまさー一番 富山のさかな キャンペーンサイトへ! <http://www.toyama-sakana.jp>
 富山の魚が食べたいと思ったら サイト内には“おいしい”富山の魚が食べられるお店がいっぱい! 下の写真をはじめとしたさまざまなお料理のレシピも詳しく掲載されています。お気軽にご覧ください。

定番料理

ウマヅラハギの刺身肝醬油(肝和え)



【材料】(4人分)
 ウマヅラハギ・1尾 酒、塩
 (肝醬油) 醤油・大さじ4 だし汁・大さじ1
 (薬味) 大葉・8枚 生姜、みょうがなど・20g
 万能ネギ・2本 わさび・好み

- ① 水洗いしたウマヅラハギの肝に酒、塩をふり耐熱容器に入れてふたをし、蒸す。
- ② ウマヅラハギを三枚におろし薄造りにする。
- ③ すり鉢に①の肝を入れてすり、醤油、だし汁を混ぜ合わせて肝醬油を作る。
- ④ 生姜、みょうがは千切りに、万能ネギは小口切りにする。
- ⑤ 器に大葉を敷き、ウマヅラハギを盛り、生姜、万能ネギ、わさびと肝醬油を添える。

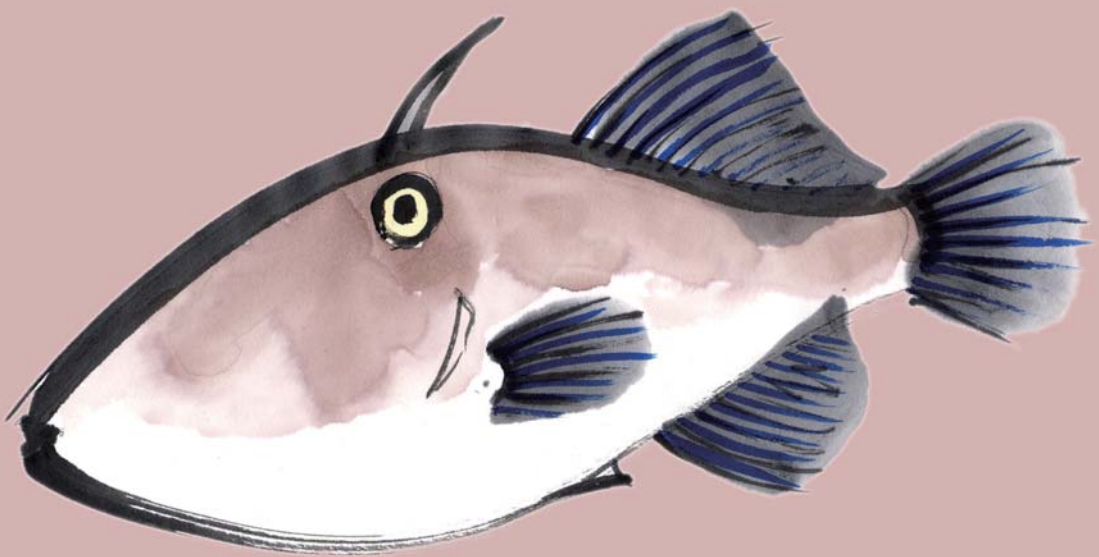
新提案料理

ウマヅラハギのかぼちゃクリームソース



【材料】(4人分)
 ウマヅラハギ・1～2尾 塩、コショウ・各少々 小麦粉、サラダ油・各適量
 (カボチャクリームソース) 玉ネギ・1/4個 カボチャ・100g ジャガイモ・50g
 ベーコン・1枚 ウマヅラハギのスープ・1カップ 牛乳・1カップ マッシュルーム・8個
 パセリのみじん切り・少々 生クリーム・大さじ4 塩、コショウ・各少々

- ① ウマヅラハギを三枚におろして骨を抜き身を半分に切る。
- ② ウマヅラハギの中骨でスープを1カップ作る。
- ③ ①の身に塩、コショウをし、薄く小麦粉をまぶして、サラダ油を馴染ませたフライパンで両面こんがりと焼く。
- ④ 皮をむいたカボチャとジャガイモ、玉ネギを薄切りにし、細切りにしたベーコンと共に②のスープで柔らかく煮る。
- ⑤ ④に牛乳を入れてミキサーにかけ、裏ごしをして鍋に戻し、③のウマヅラハギを入れて温める。
- ⑥ ウマヅラハギを取り出して器に盛り、煮汁にマッシュルームの薄切り、生クリームを入れて熱し塩、コショウで味をととのえ、ウマヅラハギにかけ、パセリのみじん切りをふる。



富山湾のさかなカレンダー

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ホタルイカ												
シロエビ												
バイガイ												
アユ												
紅ズワイガニ												
フクラギ												
ゲンゲ												
ブリ												
甘エビ												
ウマヅラハギ												

※主なさかなが盛んにとれる時期。この他にもおいしいさかながたくさんあります。

おいしさには、理由があります。富山のさかな—食事がいい。水がいい。住まいがいい。しつけがいい。



とやまスノーピアード立山山麓「雪の祭典」



冬の剣岳



国宝瑞龍寺ライトアップ

ブログ「富山のサカナちゃん日記」で 富山のさかなに関する楽しい情報を発信中! <http://ameblo.jp/toyama-sakanachan/>

(平成22年10月発行)



魚海道

編

干物、鍋物、刺身に
肝醬油。冬の食卓に
欠かせない魚。

「きまわり」とは…富山県の方言で「新鮮な」「いきいきとした」という意味をあらわします。

港が雪で埋め尽くされると海はウマヅラハギが大漁。活気みなぎる如月の朝。

雪が降るとウマヅラハギが来る！

「雪が降った朝は、毎日大漁に揚がる。そんな日

1月のある未明、富山県・魚津港はしんと深い雪が降り積もっていた。あたりは暗闇が立ち込め、まちはまだ眠りに包まれている。午前三時、船が入ってくる。船いっばいに水揚げされた魚介を積み込み、その重みでときおり船体が沈む。デッキに黒山のように高く積み上げられたのは、その日獲れた「ウマヅラハギ」だった。

