

日立の浜レシピ。

日立で水揚げされる魚の美味しい食べ方を知っている漁師達から聞いた地魚料理をレシピにしました。

目次

頁

グゾウの煮付	壹
キンパの煮付	貳
タラの煮付	参
目光の煮付	四
目光の唐揚げ	五
目光の干物	六
ドンコの味噌汁	七
マトウダイのつみれ汁	八
アンコウのどぶ汁	九

グゾウの煮付



材料（2人分）

エゾイソアイナメ(300g)	2尾
醤油	300ml
酒	150ml
みりん	100ml
砂糖	大さじ6
生姜	薄切り（5～6枚）

1



魚体のうろこを包丁で削ぐように取り、頭と胸びれを切り落とします。

2



腹を開き、肝以外の内臓を取り出して、尾びれを切り落とし、身を食べやすい大きさに切り分けます。

3



鍋に切り身、醤油を入れ、強火にかけて、直ぐに酒、みりん、砂糖、生姜を入れます。

4



煮汁が沸いたら、落しぶたをし、中火で約4分、その後、弱火で約8分煮れば完成です。(煮ている間に味をお好みで調整して下さい。)

料理の紹介

久慈浜では、エゾイソアイナメを「グゾウ」と呼んでいます。漁師達は、船上では貴重な水は、煮物に使用しないため、味付けは濃い目ですが、ご飯やお酒にとっても良く合います。特に肝の部分は絶品なので、是非ご賞味下さい。

キンパの煮付



材料（2人分）

ウマヅラハギ(400g)	2尾
醤油	300ml
酒	150ml
みりん	100ml
砂糖	大さじ6
生姜	薄切り(5~6枚)

1



魚体を頭と内臓が分かれるよう切り分け、内臓を綺麗に取り、背びれ、尾びれを切り取ります。

2



尾びれ側から手で皮を剥ぎ、身を食べやすい大きさに切り分けます。

3



鍋に切り身、醤油を入れ、強火にかけて、直ぐに酒、みりん、砂糖、生姜を入れます。

4



煮汁が沸いたら、落しぶたをし、弱火で約8分煮れば完成です。(煮ている間に味をお好みで調整して下さい。)

料理の紹介

市内では、ウマヅラハギを「キンパ」と呼んでいます。キンパは、手で皮を剥ぐことができ、下処理が簡単で小骨も少なく、味も癖がなくて食べやすいので、お年寄りやお子様がいいらっしゃるご家庭の方は、是非試してみてください。

タラの煮付



材料 (3~4人分)

マダラ(1,000g)	1尾
醤油	300ml
酒	150ml
みりん	100ml
砂糖	大さじ6
生姜	薄切り (5~6枚)

1



魚体のうろこを包丁で削ぐように取り、頭と胸びれを切り落とします。

2



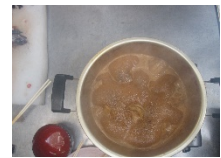
腹を開き、内臓を全て取り出して、三枚に下ろします。

3



マダラを食べやすい大きさに切り、鍋に切り身、醤油を入れ、強火にかけ、直ぐに酒、みりん、砂糖、生姜を入れます。

4



煮汁が沸いたら、落しぶたをし、中火で約4分、その後、弱火で約5分煮れば完成です。(煮ている間に味をお好みで調整して下さい。)

料理の紹介

マダラは、クセが無く、淡泊でとても食べやすい魚なので、お年寄りやお子様がいいらっしゃるご家庭の方は、是非試してみてください。また、魚体が大きいので、捌くのが苦手な方は、販売店で捌いてもらうと良いでしょう。

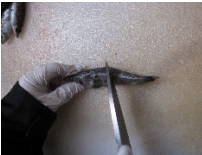
目光の煮付



材料（2人分）

メヒカリ	10尾程度
醤油	200ml
酒	100ml
みりん	65ml
砂糖	大さじ4
生姜	薄切り（4～5枚）

1



魚体のうろこを包丁で削ぐように取ります。

2



腹を開き、内臓を全て取り出します。



3



鍋にメヒカリ、醤油を入れ、強火にかけ、直ぐに酒、みりん、砂糖、生姜を入れます。

4



煮汁が沸いたら、落しぶたをし、中火で約4分、その後、弱火で約7分煮れば完成です。（煮ている間に味をお好みで調整して下さい。）



料理の紹介

メヒカリは、底曳網漁で獲れる深海魚の一種（標準和名：アオメイソ）で、小ぶりですが、旨みのある脂がのっており、煮物にしてもとても美味しい魚です。

目光の唐揚げ



材料（2人分）

メヒカリ	10尾程度
塩コショウ	適量
片栗粉	適量
油	300ml

1



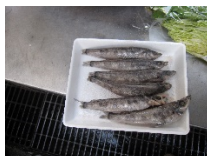
魚体のうろこを包丁で削ぐように取ります。

2



腹を開き、内臓を全て取り出します。

3



メヒカリの両面に塩コショウを適量かけ、片栗粉を塗します。

4



フライパンに油を入れ、強火で熱し、油が高温になったらメヒカリを入れ、強火のまま約6分間揚げれば完成です。

料理の紹介

メヒカリの唐揚げは、香ばしく、頭から骨まで丸ごと食べられ、とても美味しく栄養満点です。是非おやつやビールのおつまみとして食べてみてください。

目光の干物



材料（2人分）

メヒカリ(高鮮度) 10尾程度

水 1, 920ml

塩 80g

1



鮮度の良いメヒカリを使用します。まずは魚体のうろこを包丁で削ぐように取ります。

2



腹を開き、内臓を全て取り出します。

3



水に塩を溶かし、塩水を作ります。その塩水に約4時間メヒカリを漬け込んだ後、エラから口に櫛を通します。

4



魚体表面が乾くまで天日干しすれば完成です。（12月中旬から2月下旬ぐらいの寒く晴れた日に干して下さい。）

料理の紹介

メヒカリを干物にする際は、鮮度の良い物を使用する必要があります。鮮魚店などで干物にして良いか聞いてみましょう。干物にしたメヒカリは、味が凝縮され、焼いて食べると、とてもジューシーで美味しいです。

ドンコの味噌汁



材料（2人分）

エゾイソアイナメ(300g) 2尾
水 700ml
長ねぎ 1/4（お好みで）
出汁入り味噌 適量（お好みで）

1



魚体のうろこを包丁で削ぐように取り、頭と胸びれを切り落とします。

2



腹を開き、内臓を全て取り出し、肝は捨てずに取っておきます。尾びれを切り落とし、身を食べやすい大きさに切り分けま

3



鍋に肝を入れ、中火にかけ、肝を刻みながら約1分炒め、切り身と水700mlを入れ、強火にします。

4



約6分後に笹切りにしたネギを入れ、約7分煮込み、味噌を溶かして煮立たせれば完成です。（灰汁は随時取って下さい。）

料理の紹介

川尻地区では、エゾイソアイナメを「ドンコ」と呼んでいます。肝と味噌の相性が抜群であり、とても美味しいので、是非ご賞味ください。

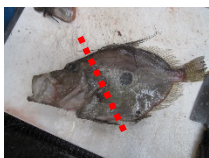
マトウダイのつみれ汁



材料（2～3人分）

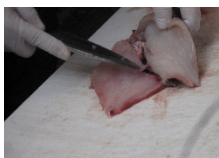
マトウダイ(350g)	2尾
生姜	2かけ
出汁入り味噌	大さじ1.5
水	1,000ml
醤油	100ml
酒	50ml

1



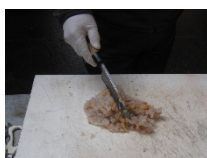
魚体を頭と内臓が分かれるよう切り分け、内臓を綺麗に取り、ハサミで背びれ、尻びれ、尾びれ、を切り取ります。

2



身を3枚に下ろし、皮を剥ぎ、たたきやすい大きさにし、粗目にたたきます。

3



身に千切りにした生姜、味噌を合わせ、粘り気が出るまでたたきます。

4



鍋で水を沸騰させ、団子にした切り身を入れます。(団子を一気に入れると、お湯の温度が下がり、バラバラになるので気を付けて下さい。)約10分煮て、醤油、酒を入れ、再び沸騰させれば完成です。

料理の紹介

この料理は、会瀬地区で営まれる定置網漁業の漁師達の昼食として、浜の母ちゃん達が作っていた料理です。つみれ汁は、醤油ベースで、あっさりして食べやすく、生姜が入っており、体がとても温まります。

アンコウのどぶ汁



材料 (4~5人分)

アンコウ (1,500g)	1尾
にんじん	1本
だいこん	半分
にんにく	2欠片
白菜	1/4株
ネギ	2/3
出汁入り味噌	おたま約一杯

1



アンコウは販売店で捌いてもらいます。身をざるに入れ、水洗いします。肝を土鍋に入れ、強火で潰しながら約2分炒め、アンコウ全てを土鍋に入れます。

2



中火にし、焦げないように水分が出るまで炒めます。約8分炒め、半月切りにしたニンジン、大根を入れ、引き続き混ぜながら約6分炒めます。

3



すりおろしたにんにく2欠片分を土鍋に入れ、約5分炒め、具材が浸るぐらいまで水分が増えたら、ざく切りにした白菜を入れます。

4



約12分煮込み、(水分が足りなくなった場合は、酒を入れてください。)笹切りにしたネギを入れ、約3分後に味噌を溶かし、約5分煮込めば完成です。

料理の紹介

日立市の漁師達は、アンコウのどぶ汁を作る際に水を使いません。そのため、とてもコクのある美味しいどぶ汁になっていますので、是非ご賞味下さい。

日立の浜レシピ。

日立の浜レシピ。

発行：日立市水産振興協議会

事務局 久慈町漁業協同組合

TEL：0294-52-3360