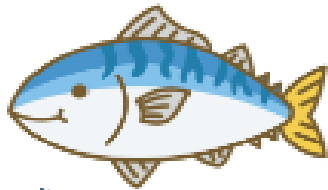




# 冬に美味しい銚子の魚

## まさば



銚子漁港でも水揚げされる魚ですが、近年は水揚げが減少し、ほとんどない年もあり、不安定な状況が続いています。冬の脂がのっているさは、「寒さは」とよばれています。

寒い時期のひらめは「寒びらめ」と呼ばれ、身が引き締まり脂がのっています。冬は「肝(きも)」も美味しくなります。



## ひらめ

## ぶり



成長するにつれて名前が変わるので、「出世魚」と呼ばれてる縁起(えんぎ)のよい魚です。冬のぶりは「寒ぶり」と呼ばれる高級魚で、脂がのって美味しくなります。

## きんめだい



銚子漁港では、年間を通して水揚げされています。

冬になると脂がのり、身は柔らかく、加熱するとふっくらと仕上がります。

カジキは、メカジキ、マカジキなど色々な種類があります。

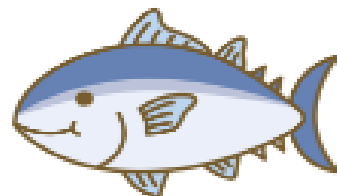
銚子漁港では、主にメカジキ、マカジキが水揚げされています。

冬のカジキは、脂がのっています。



## カジキ

## まぐろ



冬は、主にクロマグロが旬を迎えます。クロマグロは「海のダイヤ」と呼ばれる高級魚です。冬のマグロは、身が引きしまり、脂がのっています。

銚子漁港では、メバチやキハダ、ビンナガマグロが水揚げされ、キハダが旬を迎えます。

**旬の美味しい魚を食べて、冬を元気に過ごしましょう！**

### 作ってみよう♪おすすめCOOKING

#### <和風ガーリックバターソース>

(材料・4人分)

玉葱	1/8個
にんにく	1/2かけ
めんつゆ	小さじ1
醤油	小さじ1/2~1
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1
バター	15g
水	50ml~適量
こしょう	少々
片栗粉	小さじ1(水で溶く)

(作り方)

- ①フライパンにバターとにんにくを入れ、弱火で加熱し香りを引き立たせる。
- ②みじん切りした玉葱を加えてさらに炒める。
- ③めんつゆ、醤油、砂糖、みりん、水を加えて軽く煮立たせる。
- ④胡椒を少々入れ、味見をして、片栗粉を入れたろみをつけ完成。

めんつゆは、塩分量など商品により違うので、味をみながら調節して入れて下さい。



11月に提供した「銚子自慢のマグロ！メバチの和風ガリバタパンチ」のソースのレシピです。

銚子商業高校海洋科の生徒が考えたもので、給食では揚げたメバチマグロにかけて提供し、児童・生徒にも美味しいと評判でした。

バターのコクとガーリックの香りが広がる力強い味付けで、マグロ以外にも白身魚や鶏肉などにも応用できるソースです。

