

浜のかあさんによる  
埋もれた食材を使った料理

レシピ集

日高地区漁協女性部連絡協議会

# 目 次

トウベツカジカの桜でんぶ(そぼろ)・・・	1
真つぶになりたくて .....	2
ケツブのかんざし .....	3
たこマンマの蒸し蒲鉾 .....	4
シロガイの塩辛 .....	5
ムイとウニの和えもの .....	6
サケ白子のみぞれ煮 .....	7
日高の四季(ネカジカの揚げ物) .....	8
ヤマノカミのとも和え .....	10
銀杏草ゼリー.....	11

# トウベツカジカの桜でんぶ(そぼろ)

## 材 料

トウベツカジカ 2～3尾

砂糖、酒、塩、食紅 適量

## 作 り 方

トウベツカジカを三枚に卸し、皮をむき、茹でる。

茹でた身を水にさらす(水は2～3回取り替える)。

水の中で小骨を取る。

ざるにあけ、水気を切る。

鍋で身をほぐしながら調味料を入れ、味が整ったら食紅を入れパラパラになるまで炒める。

## トウベツカジカを紹介します

見た目はトゲトゲしく、あまり美味しそうには見えません。

でも、白身で淡泊な味は色々な料理で活躍出来そうです。

ちなみに・・・

この魚の仲間、カジカ汁にすると、あまりの美味しさに鍋をかき回してしまうため、鍋を壊してしまうという意味でナベコワシと呼ばれるものも有ります。それほどカジカという魚は美味しいのです。



# 真つぶになりたくて



材 料 4人分

ケツブ 10個

こんにゃく、ちくわ、  
タケノコなど 適量

酒、醤油、みりん 適量

## 作 り 方

ケツブは、殻をつぶして、ざっと水洗いする。

沸騰したお湯で、ヘタがとれるくらいまで湯がく。(湯がきすぎないように注意)

ヘタを取って、塩もみし、水洗いをする。これを数回繰り返す。

材料を一口大にきり、酒、醤油、みりんなどで、5分程度煮る。(煮すぎないように！  
ツブが硬くなります)

一晩つけ込んで、材料に味をしみこませて、出来上がり。

マツブの殻に入れて、直火にかけ、長ネギを散らすと、見た目も、味もアップ！

## ケツブを紹介します

「つぶ」はタウリン、グルタミン酸、グリシン、アラニン、アルギニンなどの「アミノ酸」のほか牡蛎やシジミと同様に多くの「グリコーゲン」を含み旨み成分が多い上、固有の歯触りが風味にも影響しています。



# ケツブのかんざし



材 料

ケツブ 適量

酒、醤油、みりん 適量

作 り 方

ケツブの身を取り出し、ざっと水洗いをする

沸騰したお湯で、ヘタが取れるくらいまで湯がく(湯がきすぎないように注意)

一口大に切り、酒、醤油、みりん等で5分程度煮る(煮すぎるとツブが硬くなります!)

一晩つけ込んで、材料に味をしみこませる

くしに刺して、ケツブのかんざしの出来上がり!

# たこマンマの蒸し蒲鉾



材 料 4人分

たこマンマ 1個  
長ねぎ(みじん切り) 1 / 2個

砂糖 中さじ1杯  
塩 少々  
昆布 たこマンマの3割増し程度

## 作 り 方

マンマを開き、中身をざるでうらごしする。  
だし汁を(水でも出来ますが、だし汁がベター)加えて、のばす。  
このとき、卵白をよ〜く泡立てたものを加えるとさらに、ふっくら仕上がります。  
長ネギとにんじんを加え混ぜ合わせる。それに調味料を加え、さらに混ぜ合わせる。  
を適当な容器に入れ、蒸し器で蒸しあげる。

## たこのマンマを紹介します

タコマンマには、血中コレステロールの低下や動脈硬化の予防効果があるタウリンが多く含まれています。

日高管内では、周年ヤナギダコ、ミズダコが水揚げされており、マンマは冬期間の限定品です。



# シロガイの塩辛



材 料

シロガイ 適量

塩、こうじ、なんばん 適量

作 り 方

シロガイの身を貝から取り出して、きれいに洗う。

2～3mm程度に千切りにする。

塩、こうじ、なんばんとあわせる。

冷蔵庫で一晩寝かせて完成！。

シロガイを紹介します

サラガイとも呼ばれます。

ホッキ漁のときに一緒に採れるのですが、あまり見向きされてこなかった様です。でも、身は柔らかく、熱を通して硬くならず、上品な味は煮ても焼いても、最高です。



# ムイとウニの和えもの



材料 4人分

ムイ 少々

ウニ 5個

長ねぎ 少々

みそ 少々

## 作り方

ウニの身を15分から20分コテコテになるまで煮る。

煮立ち湯にムイを入れ、3秒くらいで取り出し、ムイの皮をむく。

ウニをすりばちでする。みそを少々入れ、ムイを入れて和える。

みじん切りにした長ねぎを入れて、まぜれば完成！。

## ムイを紹介します

比較的浅瀬に生息しています。

日高管内のえりもでは、チョウチョ貝と呼ばれる貝を拾うことができますが、それは、このムイの殻板なのです。

ちなみに・・・

北海道道南の武井の島（むいのしま）にこのムイとエゾアワビの伝説が残ってます。



ムイカムイというムイの神とチヌエカムイというエゾアワビの神が勢力争いのために、ここで戦い、結果、ムイの島から西側をエゾアワビ、東側をムイと棲み分けをしたという話です。



# サケ白子のみぞれ煮



材料 4人分

秋さけの白子 2本

大根おろし 100g

昆布だし 400cc

醤油 大さじ2杯

小麦粉 50g

酒 少々

油 少々

## 作り方

白子は、一口大の大きさに切っておく。

フライパンに、油を70～80度くらいに熱して、を入れてカラッと揚げる。

小鍋に、だし汁・醤油・酒(市販のそばつゆでもOK)を入れ沸騰させてから、白子を入れ、手早く大根おろしを、ざっと混ぜたら出来上がり。

## サケの白子を紹介します

EPA、DHAが含まれています  
プロタミン(タンパク質)が含まれています

### その他

- ・ 血中脂肪を下げます。
- ・ 高血圧を軽減します。
- ・ 善玉コレステロール値を増やし、悪玉コレステロール値を下げます。
- ・ 腸、乳房、前立腺、その他のガンリスクを軽減します。
- ・ 心臓機能疾患の予防、治療の役割をします。
- ・ 学習記憶能力の増大が期待できます。
- ・ 抗菌活性があり、天然保存料となります。
- ・ 冷凍保存することができます。



# 日高の四季(ネカジカの揚げ物)



---

## 春(ザンギ風)

材料 4人分

ネカジカ(2本)、ニンニク(適量)、生生姜(適量)、卵(1個)、片栗粉(適量)  
酒(おおさじ1杯)、醤油(適量)、揚げ油(適量)

### 作り方

ネカジカを3枚卸しにし、一口サイズに切り、冷水できれいに洗い、キッチンペーパーで水気を取る。

ニンニク、生生姜、酒、醤油を合わせたタレに を1時間程漬け込む。

卵を混ぜ合わせて、片栗粉にまぶし、180度くらいの油で揚げて完成！。

---

## 夏(天ぷら風)

材料 4人分

ネカジカ(2本)、きざみ昆布(乾物5g)、卵(1個)、天ぷら粉(適量)  
揚げ油(適量)

### 作り方

ネカジカを3枚卸しにし、一口サイズに切り、冷水できれいに洗い、キッチンペーパーで水気を取る。

に天ぷら粉をまぶし、卵を溶いてつける。

きざみ昆布をまぶし、180度くらいの油で揚げて完成！。

---

### 秋(フライ風)

材料 4人分

ネカジカ(2本)、塩こしょう(適量)、パン粉(適量)、小麦粉(適量)  
卵(1個)、揚げ油(適量)

#### 作 り 方

ネカジカを3枚卸しにし、一口サイズに切り、冷水できれいに洗い、キッチンペーパーで水気を取り、塩こしょうをふる。

に小麦粉、卵、パン粉の順にまぶし、180度くらいの油で揚げて完成！。

---

### 冬(唐揚げ風)

材料 4人分

ネカジカ(2本)、塩こしょう(適量)、レモン(1/2個)、片栗粉(適量)  
パセリ(5g)、揚げ油(適量)

#### 作 り 方

ネカジカを3枚卸しにし、一口サイズに切り、冷水できれいに洗い、キッチンペーパーで水気を取り、塩こしょうをふり、レモン汁をかける。

にみじん切りにしたパセリと片栗粉を合わせ、180度くらいの油で揚げて完成！

---

### ネカジカを紹介します

カジカという魚は、見た目はトゲトゲしく、美味しそうには見えません。

でも、白身で淡泊な味は色々な料理で活躍出来るそうです。

この料理では、4種類の揚げ物に使っていますが、どれも、白身の食感と味が伝わり、とっても美味しく出来上がりました。



# ヤマノカミのとも和え



材料 5～6人分  
ヤマノカミ(オニカジカ) 2本  
長ねぎ(小口切り) 少々  
みそ おおさじ1杯  
砂糖 大さじ1 / 3杯

## 作り方

ぶつ切りにしたヤマノカミと肝を茹でる。

茹であがったら、ヤマノカミと肝をザルにあげ、ヤマノカミの骨と皮を取り除きながら、身をほぐしておく。

ゆでた肝をすり鉢ですり、みそ、砂糖を加えて、さらにすり鉢で少々すった後、ほぐしておいた身と長ネギであえて出来上がり。

## ヤマノカミを紹介します

11月中旬頃に、沖合かれい刺し網に混獲されます。特にはじめの頃に多いです。

ちなみに・・・

ヤマノカミは地方名で本名はオニカジカと言います。

山の神は一般に女神であるとされており、そこから自分の妻のことを恐妻であるとして謙遜する「山の神」という表現が生まれたらしく、トゲトゲしい外見から、オニカジカのことをヤマノカミと呼ぶようになったのではと言われてます(他説もありますが・・・)

でも、見た目と違って、味はとっても美味しいんですよ～。

世の旦那様、奥さんはヤマノカミになりつつありませんか？優しく料理してあげてくださいね！。



# 銀杏草ゼリー



## 材料

銀杏草 15g

砂糖 100g

塩 少々

寒天 5g

コーヒー 15g

## 作り方

銀杏草を鍋に入れた水(1000cc)に入れ、金網で溶かす

寒天を入れ、弱火で煮る

砂糖、塩を入れ、コーヒーを混ぜ合わせてできあがり！

## 銀杏草を紹介します

黒葉銀杏草は厳寒の1月下旬から3月までが採り頃です。

この黒葉銀杏草は、カルシウムが豊富なほか、タウリンやシトルリン等の成分が昆布より多く含まれ、コレステロールや血圧の低下、肝臓の解毒作用向上、不整脈の防止に効果があるとされておりま