

カジカ

鰻 [Japanese sculpin]

きれいな水を好む
ユニークな顔の
渓流魚

カジカには一生を川で過ごす淡水性のもと海と川を行き来する回遊性のもがいます。長野県内にいるカジカは淡水性のもので、きれいな水を好むため、河川の上流〜中流に生息しています。専門にとる川漁師の方が減り馴染みなくなりつつある魚ですが、犀川等では今でも産卵期の終わった5月16日以降に、伝統的な漁法である罾(うけ)でカジカを捕る漁協の組合員の方がいます。魚偏に秋と書くとおろし、秋口が旬といわれています。

【基本データ】

主な出荷サイズ: 全長10cm程度
主な生産地: 県内河川上中流域
取扱い漁協: 長野県養殖漁協



【旬の季節】

3月から6月にかけて産卵期を迎えるカジカは、産卵後から夏にかけて食欲に餌を食べ始め、秋口に脂がのります。名前の漢字の由来ともなっています。

ワカサギ

公魚 [Pond smelt]

釣って楽しい
食べておいしい冬の味覚

信州の湖で楽しむことのできる釣りのひとつにワカサギ釣りがあります。全面氷に覆われた湖の上で楽しむ氷上釣りは、寒さ厳しい信州ならではの釣りといえるのではないのでしょうか。また、ドーム船がある湖では暖かい空間の中で快適に釣りを楽しむことができます。こちらも人気です。

このワカサギ、実はカルシウム含有量がトップクラスで、天ぷらや唐揚げなどで丸ごと食べることができるため、カルシウム補給に理想的な魚といえるでしょう。

【基本データ】

主な出荷サイズ: 全長5〜10cm程度
主な生産地: 諏訪湖、野尻湖、松原湖等の県内湖沼
取扱い漁協: 長野県養殖漁協



【旬の季節】

初春頃から産卵期を迎えるワカサギは冬場から産卵前が旬の食材です。11月〜翌4月はワカサギ釣りのシーズンとなり、釣りを楽しむことができます。

ウグイ

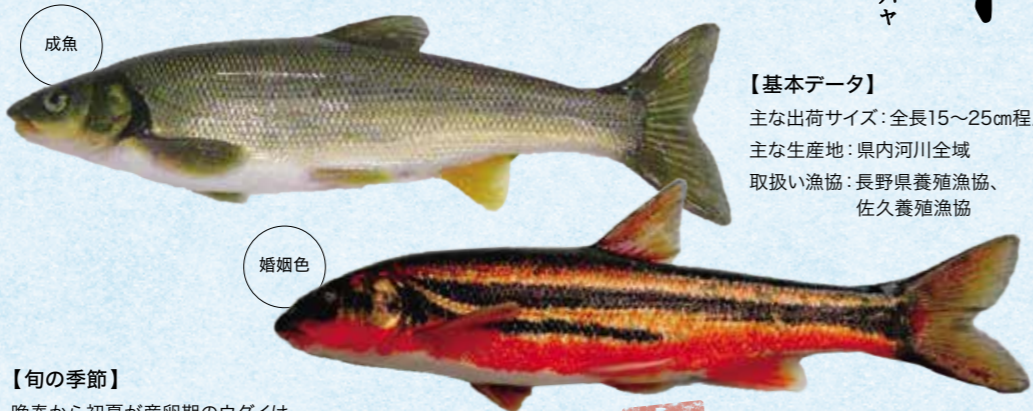
鰻 [Japanese dace]

地方名 アカウオ・ハヤ

鮮やかな朱色は恋の色

長野県を流れる大河川のひとつ千曲川。この中流域で捕られる魚の中で、アユと並んで馴染みがある魚がウグイです。4月下旬から伝統的な「つけ場漁」が始まり、河原に設置された「つけ場小屋」では、産卵期を迎え体が朱色に染まったウグイを、塩焼きや田楽などの料理で楽しむことができます。

また、ウグイは長野県内の魚では珍しく禁漁期間がないため、一年中釣ることができる魚です。



【基本データ】

主な出荷サイズ: 全長15〜25cm程度
主な生産地: 県内河川全域
取扱い漁協: 長野県養殖漁協、佐久養殖漁協

【旬の季節】

晩春から初夏が産卵期のウグイは、季節の風物詩として人気が高く、さまざまな料理で楽しまれています。冬場のウグイは寒バヤと呼ばれ、脂がのって違った味わいが楽しめます。

伝統的な漁法

ウグイは、砂利底に集まって産卵する習性があります。その習性を利用して人工的に産卵場所を作り、そこに集まってきたウグイを投網等で捕る漁法をつけ場漁といわれています。



▲ウグイの塩焼き

アユ

鮎 [Ayu, Sweetfish]

香魚とも呼ばれる
香り高く美しい魚

アユは古くから日本人に馴染みのある魚のひとつです。春から夏にかけての若魚期から成魚期を河川中流域で過ごし、秋に下流域で産卵して一生を終えることから年魚ともいわれます。ふ化した稚魚は海に下り、翌春まで稚魚期を海で生活する回遊性の魚です。

長野県内の河川はダム等で海からの天然遡上がないため、漁協の放流によって資源が賄われています。河川中流域のアユは付着藻類といわれる岩についたコケを食べて成長し、川で育ったアユはよくスイカのような香りがすると言われています。塩焼きが絶品で、骨が柔らかいため丸ごと食べることができます。

【基本データ】

主な出荷サイズ: 全長15〜25cm程度
主な生産地: 県内河川中流域
取扱い漁協: 長野県養殖漁協



【旬の季節】

長野県内では6月から7月にかけてアユ釣りが解禁になります。釣って楽しいだけでなく食べておいしい夏の味です。

アユの友釣り
河川で生活を始めるようになったアユは、餌場となる石を中心として1mほどのなわばりを持つようになります。なわばりを持ったアユは、ほかの個体がなわばりに侵入すると激しく追い払いまわす。この習性を利用して釣りが友釣り、おとりアユと呼ばれるアユを泳がせてなわばりに侵入させ、追い払いに来たアユを釣り上げる漁法です。夏には10mほどの竿を巧みに操りアユを誘う名人芸が、河川で繰り広げられます。

諏訪地方の特産品

ワカサギの佃煮

材料

ワカサギ	400g	砂糖(黄ざら)	100g
塩	8g	砂糖(上白)	40g
しょうゆ	80cc	しょうが(千切り)	30g
酒	80cc	みりん	30cc

作り方

- ワカサギは臭みを取るために、塩を振り水洗いする。
- しょうゆ・酒・砂糖・しょうがを鍋に入れ煮立て、ワカサギをパラパラと少量ずつ入れる。
- 和紙などで落とし蓋をして、焦がさないようにとろ火で煮る。
- 汁がなくなる直前にみりんをまわしかけ、照りをつける。



信州ふーどレシビ 検索