

## 福井の魚を楽しもう！

### <福井の魚がおいしい理由>

日本海に面する福井県では、新鮮で美味しい海の幸を味わうことができます。その美味しさの理由を、ご紹介します！



#### ①漁場が近い

主な漁場は越前海岸沿岸で、早朝に漁に出て、昼過ぎには帰港できるくらいの近さです。そのため、水揚げした魚を新鮮なまま出荷でき、おいしい状態で食べることができます。

#### ②漁場が好環境

沿岸部のリアス式海岸や天然礁により複雑な潮の流れが発生しています。これにより、魚やエビが集まるとも豊かな漁場となっています。

#### ③底曳網漁業と定置漁業

底曳網漁業や定置漁業では、様々な種類の魚が取れます。鮮度管理も工夫・徹底されており、豊富な魚の種類と漁場までの近さ、鮮度管理が美味しさに直結しています。



#### ④地形を活かした養殖業

地形が複雑に入り組んだリアス式海岸で波もおだやかな若狭湾。その環境を活かして、福井県ではトラフグやマダイなどの養殖が行われています。また、海の近くに川があり、海水100%ではない場所であるため、他県の養殖とは違う味わいと定評があります。

## <福井のブランド水産物をご紹介します！>

福井には、様々なブランド水産物があります！  
その中から、いくつか紹介します！

#### <ふくい甘えび>

三国港の甘えびは、品質に対するの評価が高く絶品だといわれています。獲れたばかりの甘えびは、甘さは控えめながら、ぷりぷりとしっかりした歯ごたえが特徴。一晩寝かせると甘みが増し、プリッとした身と、とろける甘さの両方を味わうことができます。



紹介ページ



#### <越前がれい>

水深150~500m、水温5℃以下の冷たい海底に生息しており、引き締まった身は肉厚で、旨味がギュッと詰まっています。「越前がれい」は、生きたまま港に持ち帰り、水槽で休ませた後、活メ・神経抜きを行うことで、鮮度維持を実現しました。



紹介ページ



#### <敦賀真鯛>

敦賀は日本海に面した地域で、冬は海が荒れ、大雪になることも多い場所で、「敦賀真鯛」は養殖されています。飼料には、栄養価の高いカニ殻などを使用することで身質、魚体の色味、脂乗りともに非常に良い状態で仕上がります。歯ごたえ、歯触りの良さと、さっぱりとした味わいが特長です。



紹介ページ



教えて！

## ふくいの食育リーダー

### 米粉でメギスのカレーから揚げ ~たっぷり野菜添え



#### 材料 (約4人分)

・メギス	8尾
・米粉(上新粉)	大きじ2
・カレーパウダー	小さじ1/3
・揚げ油(180℃)	適量
・玉ねぎ(スライス)	1/3
・人参(千切り)	3cm
・小さめのカブ(太め千切り)	1個
・きゅうり(千切り)	1/2本
・ポン酢	大きじ1/2
・酢	大きじ1/2
・サニーレタス	2枚
・いりごま	適量

- ①メギスをさっと洗い、包丁で逆なでしてウロコを取る。頭を落とし、内臓を取る。お腹の中を、使い捨て歯ブラシ等を用いて流水で手早くきれいに洗う。
- ②ビニール袋に、メギス・米粉・カレーパウダーを入れてまんべんなくまぶす。
- ③カリッと揚げる(180℃)
- ④ボウルに、玉ねぎ、人参、カブ、きゅうり、ポン酢、酢を入れてさっと和える。
- ⑤お皿にサニーレタスを敷き、③、④、最後にいりごまを散らして出来上がり。

※米粉をまぶして揚げると、カラッと仕上がります。また、薄付きにできるため、魚の味がいきます。

お魚アレンジ  
○ハタハタ  
○笹ガレイ  
○赤ガレイ  
○マメアジ  
○とびうお  
など

(ふくいの食育リーダー 武井 ちひろ)



## アンケートへの御協力をお願いします。

今後の食育マガジン作成の参考とするため、下記二次元コードよりアンケートを読み込んでいただき、ご回答をお願いいたします。

