

かすみがうらの「旬」を  
お楽しみください!

**生産物直売所**  
 坂 4584 ☎ 029-896-1247

**営業時間**  
 9:00 ~ 17:00

**定休日**  
 毎週月

**活性化センター生産物直売所**  
 栄倉 6343-2 ☎ 029-831-6511

**営業時間**  
 9:00 ~ 17:30

**定休日**  
 毎週月

**JA 土浦サンフレッシュ花野果**  
 下稲吉 2633-14 ☎ 0299-37-7502

**営業時間**  
 9:30 ~ 18:00

**定休日**  
 年末年始

**JA 土浦サンフレッシュ稲吉店**  
 稲吉 2-19-25 ☎ 029-834-8831

**営業時間**  
 9:00 ~ 17:00

**定休日**  
 年末年始

**JA 土浦サンフレッシュ霞ヶ浦**  
 深谷 3467-4 ☎ 029-897-0682

**営業時間**  
 9:00 ~ 17:30

**定休日**  
 年末年始



↑四季折々、旬の素材の持ち味を大切に生かし、霞ヶ浦で長年育まれ続けたつくだ煮

**1 煮始め〜味付け**  
 ぐつぐつとたれが吹き上がる  
 と同時に、生の昆布を入れ、砂糖や醤油、水あめなどで味をつけます。

**2 煮つめ**  
 つくだ煮類は、30〜40分、甘露煮は1時間〜1時間半煮込み、出来具合



**3 冷まし〜完了**  
 釜から揚げた後、冷まし台に出来上がったつくだ煮をのせ、扇風機で冷やして一つ一つ小分けにして袋にいれたら完成です。

**4 食卓へ**  
 温かいご飯はもちろんです。お茶漬けやおにぎりの具としても最高です。



旬の食材を活かしたつくだ煮



⑥茨城百景になった歩崎(昭和33年)④わかさぎの煮干し風景(昭和40年)⑤水産加工所で水揚げされた魚加工作業(昭和53年)

# おいしさの探求 霞ヶ浦からの おくりもの



**つ** くだ煮はどちらかと言うと地味なイメージが強い食べ物ですが、栄養豊かでヘルシーな加工食品です。また、保存性が高く、加熱されたものが多い食品なので、安心して食べることで、食生活の中で大事な役割を果たしています。

## 水産加工概史

**全** 国2位の湖水面積を誇る霞ヶ浦周辺地域では、湖産のワカサギやハゼ、エビ、アミなどを使ったつくだ煮や煮干しなど水産加工品の製造がさかに行われてきており、現在に至るまで地域の特産物として地域の皆さまに親しまれています。

## 栄養ある食品として

**江** 戸時代から製造が始まったと伝えられるつくだ煮は、使われている原料によって違いますが、製造方

法として原料をそのまま煮つめる加工食品のため、素材の栄養を丸ごととることが出来ます。小魚や貝類はタンパク質や各種ビタミン、カルシウム、鉄、リンなどミネラル豊富で、栄養価も抜群です。また、昆布は繊維やヨウ素も多量に含んでいます。昆布と小魚、貝類などといっしょに煮つめたつくだ煮は、少量で一度に確かな栄養をとることが出来る大変すばらしい食品です。カルシウムなどのミネラルが大変豊富な食品です。

## おいしさの探求

**つ** くだ煮には、白醤油と呼ばれる透明な調味料を使用して紅褐色を出すものと普通の醤油を使用して褐色の色を出すものと2種類あります。加工業者は、煮込み具合や醤油のブレンド、砂糖量など工夫しながら、各社独特の風味を出しています。

合をチエックしながらかき混ぜます。強火で全体に味が染みこむようにかき混ぜます。

## 商品開発への挑戦

**霞**ヶ浦の水産資源の多くは国が定めた放射性物質の基準値よりかなり低く、安全性は確認されています。加工する際には、より安全性の高い商品づくりに取り組んでいます。県水産事務所や水産試験場の協力で、今までの製法の一部を変えた実験を行い、商品の検査を繰返し確認しました。魚の加工や味付けなどの実験は百回を超え、念願通り放射性物質を半減させる商品を作ることができました。今後この姿勢を貫き、安全な商品をお客さまにお届けできるように努力していきたいと思っております。

加工業協同組合  
 組合長 戸田 廣

## 霞ヶ浦からの贈り物

**水** 揚げされる水産資源は、シラウオやワカサギのほか、鯉や鮒、川エビやハゼなど多くの種類があり、豊富な水産物の恩恵を受けて生活している我々漁業関係者は本当に幸せ者と感じています。そのような中、原発事故に伴う緊急事態は本当に悲しい出来事で、霞ヶ浦と共生に生きる漁業者にとって収入が激減するなど苦しい状態が現在も続いています。水産加工組合との連携を一層図り、霞ヶ浦の恵みを皆さまに送り届けますので、ご支援をお願いいたします。

霞ヶ浦漁業協同組合  
 かすみがうら市支部  
 支部長 櫻井謙治

