

⑧

ハーティーちゃんの地元自慢コラム

IMOTO

IMAN

COLUMN



うま FOOD
VOL.3 ひょうごの美味し風土編 26

「兵庫県認証食品」

兵庫県産の農林水産物及びこれらを原料として県内で製造された加工食品のうち、安全・安心で個性・特長がある食品を紹介していきます。



アカガレイ



兵庫県の日本海では、毎年9月1日に沖合底びき網漁業が解禁となり、アカガレイ・ハタハタ・ニギスなどが獲れ始めます。

ソウハチ（エテガレイ）やヒレグロ（ヤマガレイ）など、さまざまな種類のカレイが漁獲されていますが、但馬地域で最もポピュラーなカレイとして親しまれているのはアカガレイです。

地元ではマガレイとも呼ばれ、常に全国でもトップクラスの漁獲量を誇っています。数あるカレイの中でも癖のないアカガレイですが、2月から3月にかけては産卵時期となり、お腹に卵や真子が充実しているため、とてもおいしい時期になります。

アカガレイは主に鮮魚や一夜干しで流通しています。一番のおすすめは煮付けですが、塩焼きやムニエルなど調理法はさまざま。手のひらサイズのを唐揚げにすれば、丸ごとサクサク食べられます。新鮮なものが手に入る地元では刺身としても食べられ、茹でたアカガレイの卵を刺身にまぶした「子まぶり」という郷土料理もあります。

旬のアカガレイを、いろいろな調理法でお召し上がりください！

穴粟の自然薯



自然薯は、よくナガイモやヤマノイモと混同されますが、それらとは別の日本固有の品種です。穴粟市では昭和50年代初めから栽培が始まり、滋養強壮に効く農産物として愛されてきました。

真っすぐできれいな自然薯は、栽培に適した土をパイプに詰めて畑に埋め、その中に伸ばすように育てられています。また、JAハリマ自然薯部会では、農薬の使用回数を極力抑えることで、安全安心にもこだわっています。

そんな自然薯の特長は、なんといっても独特の香りと粘り気の強さです！食べるならとろろがおすすめ。火であぶってひげ根を取り、皮のまますり鉢ですり下ろすと、香りをより楽しめます。その食感はネバネバを通り越して、まるで餅のようです。さらに、削り節としょうゆを混ぜれば絶品おかずの出来上がりです！ぜひ、ほかほかご飯とともに召し上がってみてください♪

11月～12月中旬にかけて収穫され、3月頃まで出荷が続きます。JAハリマ農産物直売所「食彩館伊和の里」、「道の駅みなみ波賀」などで出会うことができるほか、贈答用としても販売されています。

☆JAハリマ「食彩館伊和の里」 <http://ja-harima.jp/publics/index/52/>

Instagram → @ja_harima.shokusai

☆道の駅みなみ波賀 <https://www.haga-net.co.jp/>