

いばらきの湖の幸
おいしく食べciao!

霞北ワカサギ

調理時間：約20分

霞ヶ浦北浦産ワカサギのホイル焼き



ここが 

淡泊なワカサギをバター風味に仕上げました。

材 料（2人前）

ワカサギ	150g	
マジックソルト	適量	ソルト&ペッパーでも可
バター	少々	オリーブオイルでも可
レモン	お好みで	レモン果汁でも可

1. ワカサギを水道水で洗い、ヌメリを落とします。



2. ワカサギにマジックソルトやソルト&ペッパーで下味を付けます（写真では、マジックソルトを使っています）。



3. 二重にしたアルミホイルの上にワカサギを並べます（揃えて並べると仕上がりも綺麗です。）。

バターやオリーブオイルを少々加えます（写真ではバターを使っています。）。



4. アルミホイルを包んで、オーブン、グリル、ストーブなどを使って、弱火で15分程度加熱します。

5. そのままお皿の上に乗せて、ホイルを開けたらできあがりです。

お好みにレモンを搾って下さい。

※食後の後片付けは、ホイルを捨てるだけなので簡単です。



【ひとくちメモ】

ワカサギ



霞ヶ浦北浦では主に7～12月のトロール（底曳き網漁業）、張網（定置網）と3月の張網で漁獲されます。

成長が早く、夏～秋の魚は脂がのっていて、そのまま焼いても美味しいです。また、冬季に獲られるワカサギは、「寒曳きワカサギ」と呼ばれ、

〇とにかくデカイ！天ぷら・唐揚げもボリューム満点、おかずに最適！

〇丸ごと食べられるので、調理が簡単、ゴミも出ない、カルシウムやビタミンが豊富に摂れる！！

絶品のワカサギを購入できる店や旬の情報は、「霞ヶ浦北浦水産振興協議会」のHPをご覧ください。