



VOL.3  
「メヒカリ」

● ■企画・制作／  
福島民友新聞社営業局



さくらい・はかる 1956(昭和31)年、いわき市生まれ。31歳で家業の水産加工「マルショウ櫻井」3代目社長に就任。メヒカリをはじめサンマやサバなど良質の當盤ものを県内外に出荷・販売する。

ます。ここで声を大はしで言いたいのは、「常磐もの」のメヒカリは「一番うまいい!」。この時期は少し小ぶりですが、脂がのつていて最高ですね。丸干しをそのまま焼くも良し、大ぶりの鮮魚を刺し身にするも良し。揚げ物との相性も抜群です。メヒカリをから揚げにする際の揚げ衣は片栗粉と小麦粉の割合を5対1にするのがコツです。冷めてもべたつきにくくなるので、ぜひお試しください。

# 福島県 令和3年度ふくしまの漁業の魅力体感・発信事業 おうちで食べよう！ふくしまのお魚

県内8メディアで発信する合同プロジェクト「ススメ 水産、福島産。」の「おうちで食べよう！ふくしまのお魚」3回目のテーマは「メヒカリ」です。常磐もののメヒカリの特徴や魅力などについて、福島県いわき市で水産加工業を営む櫻井料(はかる)さんに話を聞きました。料理家の本田よう一さん(福島県泉崎村出身)が考案したメヒカリのレシピも要チェック！

我が家では祖父の代からサンマやサバ、イワシ、そしてメヒカリなどさまざまなお魚を取り扱う水産加工業を営んでいます。私は31歳で家業を継いで以来35年間、いわきの海とその恵みである常磐ものとともに歩んできました。品物はいわき市内や首都圏、仙台市の飲食店などに幅広く出荷しています。89歳の母が長年の経験を生かして什込むメヒカリの丸干しは、当社自慢の一品です。東日本大震災が当社に与えた影響は現在にも及んでいます。特に、一度大きく変わってしまった客層や商圏回復はとても

困難です。今後、本県の漁業がさらなる復興を進めるためには「出荷の安定化」がポイントになると思います。例えばメヒカリは沖合で捕れる魚ですので、毎日漁に出ることはできません。当社では冷凍や真空パックでメヒカリの鮮度を保ち出荷しています。漁師の皆さんに水揚げ量を確保していただきつつ、捕れた魚を余すところなく活用できる加工品を開発するなどの工夫を重ねて常磐もののブランドをさらに向上すれば、商圈回復や販路拡大への道もおのずと開けてくるでしょう。私もこれまで以上に妥協せ

櫻井社長が「自慢の一品」と胸を張るメヒカリの丸巻し

はメジャーな魚で、水揚げ量は春にピークを迎えます。ここで吉澤大二

ず、常磐もの本来の鮮度とおいしさを食卓にお届けできるよう頑張っていきたいと思います。

いわき市ではメヒカリ

けたい



マルショウ櫻井(いわき市)代表取締役  
**櫻井** 料さん



# メヒカリのしそ巻きフライ

## 材 料(2人前)

- |                  |          |   |
|------------------|----------|---|
| メヒカリ             | 6尾(200g) | ① メヒカリは水分をキッチンペーパーなどでふき取り、塩で下味をつけて、小麦粉をまぶす。                                     |
| 青じその葉            | 6枚       | 青じその葉は軸を折り、青じその葉1枚でメヒカリ1尾を巻く。残りも同様にし、青じその葉の上からも小麦粉をまぶす。溶き卵をメヒカリ全体に絡ませて、パン粉をまぶす。 |
| 塩                | 小さじ1/4   | ② フライパンに揚げ油を入れて、①を並べる。  |
| 小麦粉              | 大さじ1と1/2 | 中火で3分ほど揚げ焼きにし、返して、さらに3分揚げ焼きにして、取り出す。  |
| 溶き卵              | 1個分      | ③ しそ巻きをみじん切りにして、Ⓐを入れて混ぜる。   |
| パン粉              | 1カップ程度   | Ⓑを器に盛り付けて、マヨソースを添える。  |
| 揚げ油              | 適量       |   |
| 長久保のしそ巻き or たくあん | 30g      |   |

**ポイント** 衣づけのバットは小麦粉と卵をまとめて、洗い物を少なく。パン粉はつけたら、フライパンに入れて、洗い物を少なく。常温の油から揚げてもカリッと揚がります。

## レシピ考案

料理家  
本田よう一さん



ほんだ・よういち 1983(昭和58年)年、泉崎村生まれ。白河旭高卒業後、栄養士の専門学校に進み、栄養士の免許を取得。フリーカメラマンを経て、2006(平成18年)年から料理家として活動する。

「常磐もの」  
公式サイトはこちら



レシピ動画はてちゅ

