



滋賀県の美味しい「食」の情報発信サイト

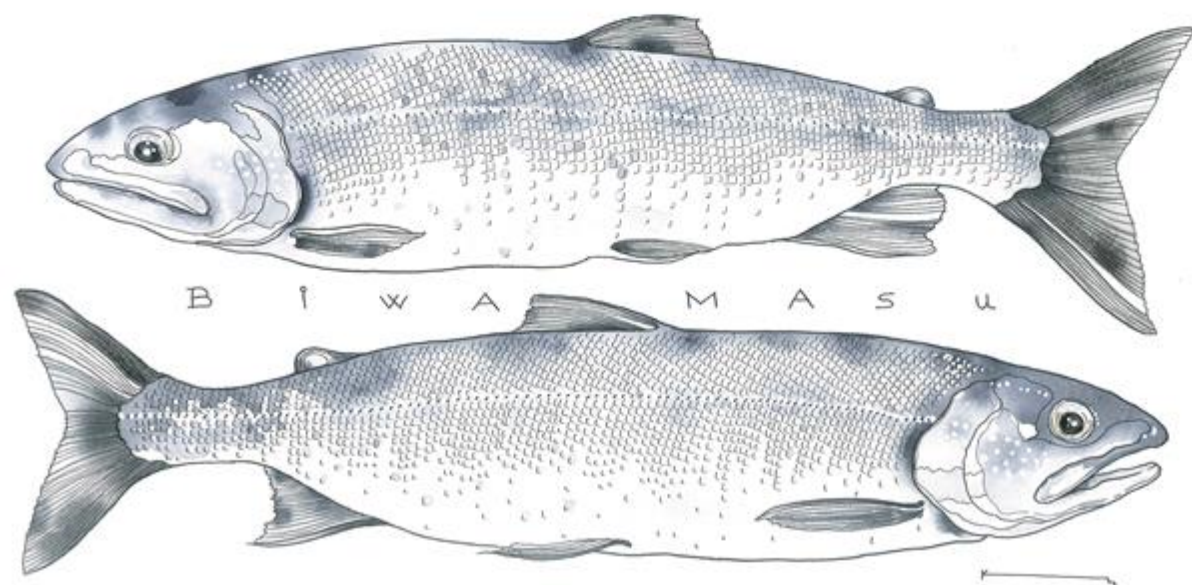
滋賀の **おいしい** コレクション

八月

ビワマス



Seasonal
Ingredients



産地レポート 1 琵琶湖の環境あってこそそのビワマス漁です。



ビワマス漁は「守りながら捕る」

琵琶湖固有の淡水魚ビワマスは初夏から夏にかけて脂がのり、旬を迎えます。滋賀県高島市マキノ町の百瀬漁業協同組合では、この時期、早朝に船を出してビワマスを水揚げしています。

「朝 4 時に船を出して、前の晩に仕掛けたコイト（刺し網）を上げていきます。2 時間ほどで終わります。ビワマスは深めの水域にいますので、10m位の深さに網を下します。網の高さは 6～7mくらい。長さは 20～25m。これを 5～6 枚つなげます。もっと長い網を使えばたくさん捕れますが、水産資源を守る意味から大きさに制限があります。網の目も大きくして、小さな魚がかからないようにしています」

78 歳になる野崎吉平さんはいます。

組合長の平山次夫さんが続けます。

「今年は鮎の数も少ないので、鮎を餌にするビワマスも不漁ですね。1 日 10kg も揚がれば良い方です。自然の魚には漁獲量に波があるのは仕方ないところです」

ビワマスの漁は 9 月いっぱいまで。10 月、11 月は禁漁期に入ります。

ビワマス漁は水産資源を「守りながら捕る」漁なのです。



琵琶湖の環境が何より大切です

水揚げしたビワマスは漁協を通じて料亭などに出荷されます。絶対量が少ない上に、鮮度が命の魚なので、食べることができるのは実質的に滋賀県内に限られます。

「刺身にすれば、他のサケ・マス類とははっきり違うことが分かります。脂っぽくないし、さっと食べやすいんです。その上、うま味もあります。取れたての刺身が一番ですが、寿司ネタとしても良いですし、煮つけにしても美味しいです。我が家では煮つけにすることが多いですね」

と、野崎さん

今、漁協が抱えているのは後継者問題。平山組合長は話します。

「組合員の平均年齢は70歳近くになっています。最高齢は87歳。漁業の後継ぎ問題が悩みの種ですね。今、35歳の若手が一人います。この人に手ほどきをしているところです。漁業の伝統を伝えていくのも私たちの仕事です」

さらに、琵琶湖の環境問題も重要です。

「ビワマスは滋賀県漁業協同組合連合会の高島事業所で育てた稚魚を放流していますが、環境が悪くなるとは稚魚も育ちません。琵琶湖の環境が守られてこそ、ビワマス漁も成り立ちます。これからも環境のことを忘れずに、漁を続けたいと思います」



平山次夫組合長（左）と野崎吉平さん（右）



「いつでもビワマスを食べたい」という要望に応えるために

ビワマスは、漁のほかに、養殖も行われています。

滋賀県長浜市の「鮎茶屋かわせ」は、3年前からビワマスの養殖を手掛けています。

川瀬利弥社長は話します。

「私どもは滋賀県淡水養殖漁業協同組合の一員として、鮎の養殖を続けてきました。私の店の売り物は鮎ですが、琵琶湖の固有種ビワマスの料理も大変人気があります。でも、ビワマスは『いつでもあります』とは言えません。月夜の晩は、ビワマスは捕れないと言いますし、天候不順で船が出せないときや不漁のときもあります。また禁漁期間もありますから。お客様に、いつでも『琵琶湖ならではの味』をお出ししたい、と養殖にチャレンジすることにしたのです」

水産試験場では23年前からビワマス養殖の研究を続けてきました。そして養殖が可能な稚魚の開発に成功し、2010年から養殖業者を募集。河瀬社長もこれに応募されました。

「鮎の経験があったから、養殖技術には自信がありました。問題は、ビワマスの養殖がコスト的に引き合うかどうか。成長スピードの問題がありました。手間暇でいえばむしろ鮎よりも楽な感じですが、デリケートな魚なので今も試行錯誤の最中です」



ビワマス本来の味わいを追求していく

伊吹山を東に見る姉川の河川敷に河瀬さんの養魚場があります。

「地下水を引いています。水温は年間を通じて 14.5 度。ビワマスは警戒心が強いんです。ニジマスなどは餌をやろうとすると寄ってきますが、ビワマスはさっと逃げてしまいます。

用事のないときはなるべく近づかないようにしています」

養殖のビワマスと、天然のビワマスは、ひれの先端が丸いか（養殖）、とがっているか（天然）で区別がつかます。

「味はそんな色ないと思います。脂分の多い餌を与えれば、こってりした身に育ちますが、それはビワマス本来の味ではありません。自然環境に近い餌を与えることで、本来の味わいに近づけることができます。大阪のシェフを招いて試食いただいたときも『クセがない』『脂の乗りが適度で良い』と好評でした」

「かわせ」では養殖のビワマスが出せるようになって安定的にビワマス料理が提供できるようになりました。

「お盆にビワマスを食べたいというお客さんが多いので、喜んでいただいています。刺身、焼き物などの他、なれずしも好評です。これからも味、品質を向上させて、よりおいしいビワマスをご提供します」

レシピ（キッズ） ビワマスのサラダ巻き寿司



材料（10 切れ分）

ビワマス	50 g
白米	1 合
焼き海苔	1 枚
サニーレタス	1 枚
玉子	1 ケ
マヨネーズ	少々
米酢	20cc
砂糖	20 g
塩	4 g
昆布	2 cm 角 1 枚

作り方

- ① ビワマスは総重量に対して 2 パーセントの塩を全体に擦りつけ、30 分間寝かせておく。
- ② 1 のビワマスをバットに移し、清酒を振りかけ、ラップで密封して蒸し器で 10 分間蒸し、細かいほぐし身にする。
- ③ 白米は洗い米にし、堅めの水加減で昆布を入れて炊飯する。
- ④ 3 の炊きあがった白米に、米酢 20 cc : 砂糖 20 g : 塩 4 g の合わせ酢を加え、冷まして寿司飯とする。
- ⑤ 4 の寿司飯に 2 のほぐし身を加え、焼き海苔一面に広げる。
- ⑥ 6 の海苔に付けた寿司飯を飯が下になるように裏返し、サニーレタス・玉子を芯に巻き寿司にする。
- ⑦ 7 の巻き寿司を 10 切れに切り、お皿に盛り付けマヨネーズをかけて出来上がり。

調理のポイント

ご飯にお酢を混ぜるとべたつくので、やや硬めに炊きましょう。

レシピ作成：彦根キャッスルホテル 日本料理「橘菖」総料理長 足立卓也さん

レシピ（高齢者） ビワマスのふわふわハンバーグ近江野菜入り餡かけ



材料（3人前）

ビワマス	200 g
木綿豆腐	200 g
長いも（おろした物）	20cc
大葉	10 枚
かぼちゃ	20 g
下田なす	1 ケ
杉谷とうがらし	2 本
出汁	450cc
薄口しょう油、みりん	各 50cc
塩	少々

作り方

- ① 木綿豆腐は軽く水気をタオル等で切っておく。
- ② フードカッターに、ビワマス 200 g・豆腐 200 g・長芋（おろした物） 20 ccを入れすり身状にする。
- ③ ②のすり身をボールに移し塩で下味を付けた後、刻んだ大葉を加え 3 等分に取りまとめ楕円状に整形しておく。
- ④ かぼちゃ・なす・とうがらしは 5 ミリ角位に切り、油で素揚げにしておく。
- ⑤ 鍋に、出汁（なければ水に出汁の素でも O K）450 cc：しょう油 50 cc：みりん 50 ccで合わせたものを火にかけ葛引きをして餡を作っておく。
- ⑥ 5 の餡に④のかぼちゃ・なす・とうがらしを加え、野菜餡とする。
- ⑦ 3 の整形したハンバーグの生地をフライパンに油を敷き、中火でじっくり焼き上げる。
- ⑧ 7 の焼き上がったハンバーグを器に盛り付け⑥の野菜餡を掛けて出来上がり。

調理のポイント

ビワマスの身は生のままですり身にします。フードカッターがなければ、包丁で叩いても結構です。

レシピ作成：彦根キャッスルホテル 日本料理「橘菖」総料理長 足立卓也さん

レシピ（お弁当） ビワマスのお弁当



【ビワマスのサラダコロッケ・ビワマスのそぼろ入り玉子焼き】

【ビワマスと胡瓜もみの酢の物・ビワマスと玉蜀黍、枝豆のバターライス】

ビワマスのサラダコロッケ】 材料（2 人前）

ビワマス	50 g
既製のポテトサラダ	50 g
プロセスチーズ	20g
パン粉	少々
小麦粉	少々
玉子	1 ケ
清酒	少々
塩	少々
トマトケチャップ	少々

作り方

- ① ビワマスは総重量に対して 2 パーセントの塩を全体に擦りつけ、30 分間寝かせておく。
- ② ①のビワマスをバットに移し、清酒を振りかけラップで密封して蒸し器で 10 分間蒸し、粗めのほぐし身にしておく。
- ③ プロセスチーズを 5 ミリのサイコロに切っておく。
- ④ ボウルに、既製のポテトサラダ 50 g に②のほぐし身と③のチーズを入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を直径 2 センチ位の団子状にまとめ、打ち粉をした後、溶き玉子に潜らせ、パン粉をつけ 180℃のサラダ油で揚げ、トマトケチャップをかける。

【ビワマスのそぼろ入り玉子焼き】材料（3 人前）

ビワマス	50 g
玉子 L	3 ケ
出汁 ※出汁のない場合は、水に出汁の素でも O K。	70cc
薄口しょう油	10cc
砂糖	10g

作り方

- ① ビワマスは総重量に対して 2 パーセントの塩を全体に擦りつけ、30 分間寝かせておく。
- ② ①のビワマスをバットに移し、清酒を振りかけラップで密封して蒸し器で 10 分間蒸し、細かいほぐし身にしておく。
- ③ ボールに玉子 3 ケを割り、出汁 70 cc・醤油 10 cc・砂糖 10 g を入れ溶きほぐしておく。
- ④ 玉子焼き鍋に油を敷き、中火で 3 の玉子出汁を入れ、玉子焼きの要領でビワマスのほぐし身を芯にして巻いて焼き上げていく。
- ⑤ ④をいくつかに切り分け出来上がり。

【ビワマスと胡瓜もみの酢の物】材料（1 人前）

ビワマス	10 g
きゅうり	1/3 本
しょうが	少々
米酢	18cc
砂糖	8g
塩	少々

作り方

- ① ビワマスは総重量に対して 2 パーセントの塩を全体に擦りつけ、30 分間寝かせておく。
- ② ①のビワマスをバットに移し、清酒を振りかけラップで密封して蒸し器で 10 分間蒸し、粗めのほぐし身にしておく。
- ③ きゅうりを水洗いした後、端を切り落とし、苦い部分をむき、小口から細かく輪切りにし塩もみをする。
- ④ ③のきゅうりを水にさらし塩気を落としたあと強く絞っておく。
- ⑤ しょうがは皮をむききざんでおく。（卸し生姜でも O K）
- ⑥ ボールにビワマスのほぐし身、④のきゅうり、⑤のしょうがを入れ、米酢 18 cc : 水 18 cc : 砂糖 8 g : 塩 1 g を混ぜ合わせ、しばらくなじませ、出来上がり。

【ビワマスととうもろこし、枝豆のバターライス】材料

ビワマス	20 g
白米	1 合
塩	2.5 g
バター	2 g
枝豆・とうもろこし（ばらした物） ※枝豆、とうもろこしは冷凍食品を使用	少々

作り方

- ① ビワマスは薄く塩をあて焼いておく。
- ② 白米は洗い米にしておく。
- ③ 枝豆、とうもろこしはそれぞればらしておく。
- ④ 釜に白米・ビワマス・枝豆・とうもろこし・バター2 g・塩 2.5 gを入れ、白米の 1.5 割増しの水の割合で炊飯する。
- ⑤ ④の炊きあがったご飯を俵状のおにぎりに結ぶ。

上記のそれぞれの料理を色良くお弁当に詰める。

調理のポイント

ご家庭で簡単に作ることができる料理を選びました。コロッケはパン粉を全体にきっちり付けましょう。付いていないところがあるとそこから破裂します。

卵焼きは鰻巻きのように巻いていますが、難しければ卵にほぐした身を混ぜても構いません。砂糖が入っているので焦げ付きに注意しましょう。

酢の物はきゅうりを塩もみするときに、塩分をしっかりと抜きましょう。バターライスは普通のご飯よりも水を多めにすることをお忘れなく。

レシピ作成：彦根キャッスルホテル 日本料理「橘菖」総料理長 足立卓也さん

レシピ（おもてなし） ビワマスとゴーヤの焼きビーフン



材料（1 人前）

ビワマス	50 g
ゴーヤ	50 g
玉子	1 ケ
素麺	1 束 (55 g)
針海苔	少々
糸唐辛子	少々
薄口しょう油	15cc
みりん	5cc
塩、ごま油	少々

作り方

- ① ビワマスは総重量に対して 2 パーセントの塩を全体に擦りつけ、30 分間寝かせておく。
- ② ①のビワマスをバットに移し、清酒を振りかけラップで密封して蒸し器で 10 分間蒸し、粗めのほぐし身にしておく。
- ③ ゴーヤは縦に半分に切り、種と綿をスプーンなどで取り除き 5 ミリ幅で切っておく。
- ④ 鍋にお湯を沸かし、③のゴーヤを竹串が通る位にさっと湯がき、水にさらし苦みのある程度取っておく。
- ⑤ 玉子は溶き玉子にし、薄い塩味をつけて薄焼きにした後、千切りにする。
- ⑥ 鍋に湯を沸かし、素麺を固めに湯がき（1 分強位）、冷水に落とし冷ました 後、ざるで水気を切っておく。
- ⑦ フライパンにごま油を引き、ビワマスのほぐし身とゴーヤを入れ軽く炒めた後、しょう油 15 cc・みりん 5 ccを加えさらに炒める。
- ⑧ 味がなじんだ頃を見計らい、⑥の素麺を加え軽く炒め器に盛る。
- ⑨ トッピングとして金糸玉子、針海苔、糸唐辛子を色良く盛り付け出来上がり。

調理のポイント

下ごしらえには少し時間がかかりますが、調理は手早く。炒めすぎず、焼きすぎずさっと加熱して、すぐにいただきます。

レシピ作成：彦根キャッスルホテル 日本料理「橘菖」総料理長 足立卓也さん

料理長のアドバイス ビワマスはしっかり味付けをするのがコツです。

彦根キャッスルホテル 日本料理「橘菫」総料理長 足立卓也さん



ビワマスは琵琶湖固有の魚です。アメノウオともいいます。初夏に脂がのって美味しくなります。身はきめ細やかで、サクラマスなど他のサケ・マスに比べても繊細で奥深い味です。

あっさりした魚には、薄味をつけてしまいがちですが、それでは持ち味は生きてきません。塩をするときは、しっかり付けます。焼くときも皮に焦げ目がつくように焼きます。

メリハリをつけることで、ビワマスのおいしさが引き立つのです。

淡水魚は匂いがあるというイメージをお持ちの方もおられますが、そういう方もビワマスを食べると「クセが無くておいしい」と言われます。先入観なく食べていただきたいものです。

当ホテルでは、7 月にはビワマスと北海道産のトキシラズの食べ比べをしました。どちらも好評でしたが、琵琶湖の味を実感していたようです。

これからも琵琶湖の味、ビワマスの味を全国のお客様に知っていただけるよう頑張りたいと思います。

栄養士アドバイス ビワマスの身のきれいなピンクは、健康と美容の色！



ビワマスのピンク色の正体はアスタキサンチン。

ニンジンなどの緑黄色野菜に含まれるベータカロチンと同じカロチノイド系色素の一つです。

アスタキサンチンは、抗酸化作用が強く、動脈硬化など体がさび付くのを防ぎます。

抗酸化作用と言えば、ビタミン E が有名ですが、アスタキサンチンはビタミン E の 100 倍も抗酸化作用が強いといわれます。

また、血液をさらさらにして、血管の若返りに役立つドコサヘキサエン酸（DHA）、エイコサペンタエン酸（EPA）という 2 つの脂肪酸も豊富です。

こうした栄養素を効果的に取り込むには、やはり生で食べる。オリーブオイルで和えたカルパッチョなどがおすすめです。

焼き過ぎて、ぱさぱさになってしまうと DHA や EPA は出て行ってしまいます。

ビワマスと是非一緒に食べていただきたいのは、野菜です。野菜の栄養素と一緒に食べればまさに理想的。

琵琶湖の自然がはぐくんだ、ビワマスを食べて、より美しく、健康になりましょう。



中沢るみ 氏

【プロフィール】

日本野菜ソムリエ協会講師、管理栄養士。

全国各地で「食と健康」に関する講演を重ね、好評を博す。

著書に『5色の野菜』カラダ革命（静山社文庫）他。