

あんこう



大洗町の沖合(常磐沖)は、プランクトンや小魚が豊富です。それらを捕食しているこの地域で捕れた「あんこう」は特に美味しいことから「西のふぐ、東のあんこう」との言い伝えがあるほどで、「あんこう」はまさに茨城を代表する冬の味覚となっています。頭が平たく、巨大な口には鋭い歯が並ぶグロテスクな姿の深海魚「あんこう」。しかし、その姿に似合わず、味は淡白で美味しく、捨てる所がありません。「あんこう」は昔から料亭や旅館にとって高級食材であり、あごと骨以外は余すところなく食べられ珍重されてきました。一般に「あんこうの七つ道具」と呼ばれる各部位は、それぞれ異なる食感や味わいを楽しむことができます。また、表面がヌルヌルしている「あんこう」は、まな板の上では捌きにくいので「吊るし切り」するのが通例となっています。

### あんこうの旬

\*「あんこう」は、肝が肥大化する11月～2月が一番美味しいとされています。  
\*大洗町内には独自のあんこう料理を提供している多くの飲食店があり、さまざまな「あんこう料理」をお楽しみいただけます。各店により料理方法(どぶ汁など)が異なる場合がございますので、ご注文の際には献立内容などをご確認ください。



### あんこうの七つ道具

あんこうは身、皮、水袋(胃)、肝(肝臓)、ヌノ(卵巣)、えら、トモ(ヒレ)が食用部位となっており、それらは「あんこうの七つ道具」と呼ばれ、骨とあご、眼球以外は余すところなく食べられます。あんこうそのものは水分の多い白身で脂質量は低く、魚介類の中でも非常にカロリーの低い食材です。身はやわらかく淡白で上品な味わいですが、皮、胃、卵巣、えら、ヒレなどは弾力性に富んだ食感が特長で、鍋などにすると噛むほどに味が出ます。一方、肝臓は「あん肝」と呼ば

れ、見た目と食感、濃厚な美味しさから「海のフォアグラ」とも言われています。肝は脂質が高く高カロリーで、ビタミンA(レチノール)やビタミン12、ビタミンDを豊富に含んでいることから、肌の健康を維持したり、老化防止、視覚の暗順応に良いとされています。また、皮のゼラチン質に多く含まれるコラーゲンとの相乗効果で、美肌効果も期待できます。これだけの栄養が揃った「あんこう」はまさに優秀な健康食材と言えるでしょう。



### 地元一貫造り 純米「彦市」

大洗で育ったお米「チヨニシキ」を使用した地元一貫造り。地元の気候風土を最大限に活かした蔵元渾身の純米酒です。大洗町ブランド認証品としても登録されており、お米の旨みを感じる柔らかな味わい、スッキリとした飲み易さが特徴のお酒です。

(株)月の井酒造店  
大洗町磯浜町638 9:00~17:00 029-266-2168  
不定休 www.tsukinoi.co.jp [お取り寄せ] 電話・HP可



あんこう唐揚げ



あん肝



供酢(ともす)

あっさりとした白身の部分、ゼラチン質の多い皮やヒレなどを唐揚げに。外はカリカリ、中はふわっとした柔らかい食感がおいしさを引き立てます。熱いうちに塩、またはレモン汁をかけてどうぞ。

あんこうの部位の中で最も珍重されているのが肝です。肝は淡白な身の部位とは異なり、濃厚で口溶けもなめらかな独特の味わい。脂の乗った肝は「海のフォアグラ」と称されるほどの珍味。蒸した肝を、ポン酢などでいただきます。

大洗が発祥のあんこう料理の逸品。白身をはじめ、皮やヒレ、胃などの、あんこうの七つ道具を茹でたものを、肝を溶いて合わせた酢味噌でいただきます。舌に刺激的な供酢と淡白なあんこうのからみが美味を誘います。

夏は岩ガキ、冬のアンコウ  
一年通じていなし料理・地魚料理  
**味処 大森**  
東茨城郡大洗町磯浜町3152-1 電話: 029(267)4060

天然温泉・太古の化石海水  
**潮騒の湯**  
あんこう鍋(1人前) ¥3,000(税込) / あんこう鍋定食 ¥2,500(税込)  
【営業時間】10:00~21:00(入館締切20:00) 【TEL】029-267-4031

時季の料理  
**朝日堂 ASAHIDO**  
TEL.029-267-1288 営業時間17:30~22:00(LO 21:00)

若い海産物愛好会  
**らっかん**  
☎029-267-5134(火・第2・4水曜定休) 営業時間11:30~14:00 / 17:30~21:00(LO.20:00)

大洗 SEASIDE STATION  
東茨城郡大洗町港中央11-2 TEL: 029-264-9123

茨城交通  
バスロケサービス導入! 利用無料! 全線利用可能!!  
☎029-251-2335 路線バス全線利用可能!!  
http://www.ibako.co.jp/ スマートフォン・パソコンから確認可能!!  
茨城県水戸市袴塚3-5-36



# 大洗 あんこう 食べるつくし

大洗の味自慢!

あんこう料理を  
ご賞味あれ!

## あんこう鍋

あんこう料理の代表格「あんこう鍋」。「どぶ汁」をベースにした味噌仕立ての濃厚なスープのもの、また醤油仕立てのあっさりとした味付けのものなど、それぞれのお店で独自の味が楽しめます。どの鍋にも、あんこうの七つ道具、季節の野菜や豆腐、しらたきなどがふんだんに入り、多彩な食材が融合した栄養豊かな料理です。



### あんこうのどぶ汁

誕生の起源は、漁師が船の上で体を温めるために食べていた漁師食。火を入れた鍋にあんこうの肝を炒り、ぶつ切りにしたあんこう、野菜を入れ、その後、水を使わず具材から出た汁に味噌を加え煮込みます。肝をたつぷり使うこと、また炒ることによって、よりコクが出て味噌の風味も高まり、濃厚な深い味わいとなります。



(一社)大洗観光協会  
TEL029-266-0788 [土日祝休]

よかっぺ大洗

大洗のあんこう鍋  
情報はこちら!



大洗観光協会  
https://www.oarai-info.jp/

