

ハゼの研究4

マハゼ料理の研究

釣り喫茶ハゼ屋

お品書き

天ぷら

これを食べなきゃ帰れません

さし身

店長イチオシ 子どもにもオススメ

からあげ

ビールのおともに最高

マハゼ節

ご飯にかけて しめの一品

塩焼き

ふっくら香ばしい

マハゼラーメン

極上の出汁

甘露煮

おみやげにもおすすめ

骨皮せんべい

むだなくおいしい

ハゼツナマヨ

小さい子におすすめ

かば焼き

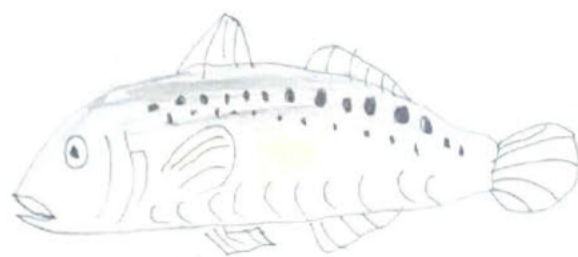
魚が苦手な人にも

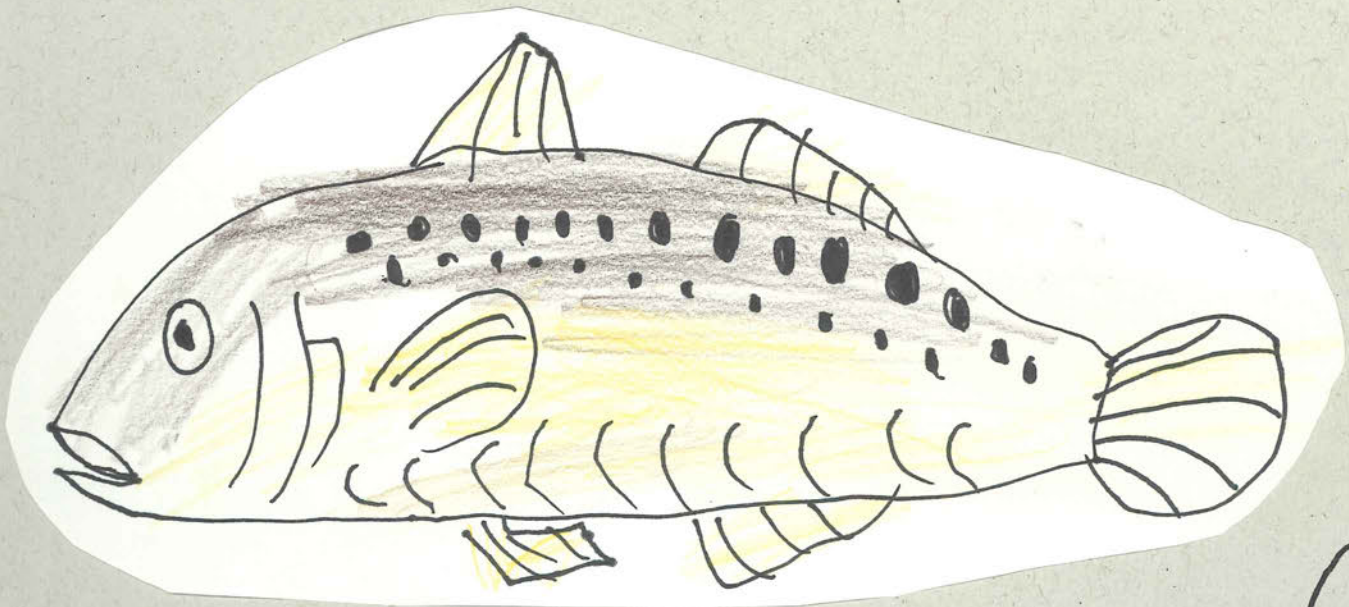
なめろう

千葉のソウルフード

かまぼこ

独特なあと味





GOBY

1. 重力機

ぼくはマハゼ釣りが大好きです。
これまでの3年間の研究でたくさんの
マハゼを釣って食べてきました。将来は
マハゼを養殖して、マハゼの釣り場が
ある飲食店をひらきたいです。

今年は水戸でマハゼの養殖に挑戦
しようと思いましたが、水戸のマハゼが
全滅してしまいました。

なので今年は、マハゼを釣って料理を
して、どんな調理方法が一番おいしいか
調査することにしました。

飲食店のおすすめメニューを決めるため
マハゼの料理は ぼくだけではなく、
いろいろな 性別や年齢の人（こども、
おとな、シニア）に食べてもらうことに
しました。



↑料理中の写真
マハゼは、ぼくが全部さばきました。

2. 研究方法

マハゼ釣りをする

12種類の料理をするので、
大きめのマハゼを60尾以上釣る。

マハゼを料理する

- | | |
|-----------|----------|
| ① 塩焼き | ② かば焼き |
| ③ さし身 | ④ ハゼツナマヨ |
| ⑤ なめろう | ⑥ かまぼこ |
| ⑦ 天ぷら | ⑧ からあげ |
| ⑨ 骨皮せんべい | ⑩ マハゼ節 |
| ⑪ マハゼラーメン | ⑫ 甘露煮 |

味のひょうかをする

ひょうかする人は次の6人。

- ・自分(9才)
- ・妹(保育園児)
- ・父
- ・母
- ・祖父
- ・祖母

ひょうかはらだん階でつけ、感想をもらう。

研究に使うもの

- ・釣りセット
- ・調理道具
- ・薬口末
- ・マハゼ
- ・調味料
- ・食器

3. マハゼ釣りの結果

釣りに行った日

2025年 8月 16日

2025年 8月 18日

2025年 9月 6日

釣りに行った場所

すべて 船橋港

釣れた数

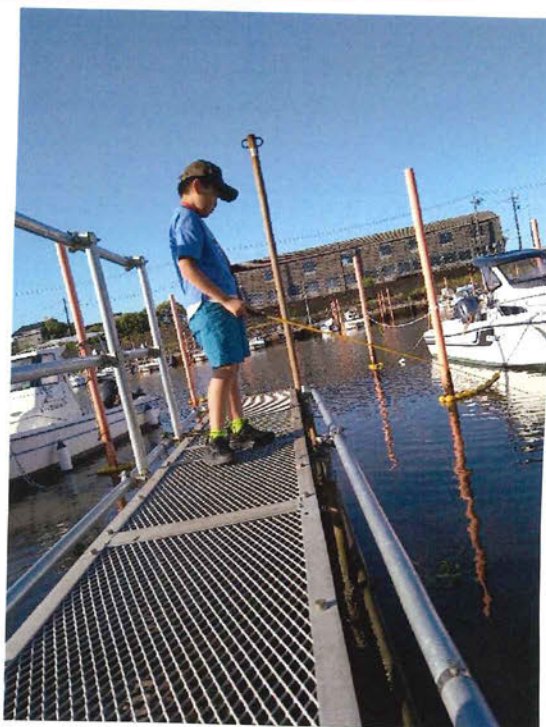
10cm以上のマハゼ 74尾
(釣りのおじさんに 分もらった)

マハゼの下処理

料理①～⑨はA 料理⑩～⑫はB

A うろこ、頭、わたをとる

B うろこ、えら、わたをとり、グリルの超弱火で
20分焼く。その後、カラカラになるまで干す。



4.料理のひょうか ①塩焼き

- ① ハゼに塩をまぶす。
- ② 10分待つ。
- ③ 水分をふきとる。
- ④ グリルで3分、弱火で焼く。



	ひょうか	感想
ぼく	★★★★	骨もいけて身もおいしい。
妹	★★★	ほねがむり。でも、おいしいから がんばれる。
父	★★★★	ふっくらとした身で 上品な味わい。
母	★★★★	かなりおいしい。骨もまったく 気にならない。おいしい香りが残る。
祖父	★★★★	塩味がきいていて また食べてみたい。
祖母	★★★★	生ぐさなくて香ばしい ヤギガレイの塩焼きレベル。

② かば焼き

- ① 三枚おろしをする。
- ② グリルで1分、弱火で焼く。
- ③ フライパンで、かば焼きのたれをからませながら、弱火で焼く。



	ひょうか	感想
ぼく	★★★★	お米とハゼの食感が合う。
妹	★★★★	たれのあまみがおいしい。
父	★★★	味はいいけど、イワシやウナギのかば焼きの方がおいしい。
母	★★	ハゼの香りがなくなっている。 一切れの大きさが小さい。
祖父	★★★★	たれとの相性がよい。 また食べたい。
祖母	★★★	おいしかったけど ハゼだとおからなかった。

③ さし身

- ① 大きめのハゼを三枚おろしにする。
- ② 皮をはいで、腹骨をさく。

寄生虫
チェック中



	ひょうか	感想
ぼく	★★★★★	たんぱくな味でおいしい。
妹	★★★★★	だんりょくのないタイの あじがする。
父	★★★★★	今まで食べた白身魚の中で 一番うまみが強い！
母	★★★★☆	白身魚と思えないほど、 うまみがしっかりしている。
祖父	食べられない	船橋港のハゼだから 生で食べたくない。
祖母	★★★★★	ねっとり感があって、 クセがなくておいしい。

④ハゼツナマヨ

- ① 小さく切ったハゼに塩をふり10分待つ。
- ② 水気をとり、オリーブオイル、黒こしょう、ローリエ、スライスにんにくと一緒に弱火で10分煮る。
- ③ ハゼを取り出し、マヨネーズをあえる。



	ひょうか	感想
ぼく	★★★★	お米にけっとうあう。
妹	★★★★	あまくて、しおばくて、いいかおりがするし、おいしい。
父	★★★	おいしいのだけどツナマヨとの差がないと思う。
母	★★★	かたくてツナではないがマヨネーズにまけず、しっかりハゼの味がした。
祖父	★★★★	魚臭さがマヨネーズでやわらいだ。
祖母	★★★	ツナと変わらない。

⑤ なめろう

- ① ハゼのさし身を細かく切る。
- ② みじん切りにしたネギ、しそ、しょうがと混ぜてたたく。
- ③ みそで味をととのえる。



	ひょうか	感想
ぼく	★★★★	とてもおいしい。ハゼとネギとしその味がよくあう。
妹	★★	ネギがからい。
父	★★★	薬味でハゼのうまみが消えてしまう感じがした。
母	★★★	ハゼの味がちょっとだけだった。 アジのなめろうの方が好き
祖父	食べられない	船橋港のハゼだから 生で食べたくない。
祖母	★★★	たんぱくは味。 ネギが強すぎた。

⑥ かまぼこ

① さし身の水気をふき、すりばちで
塩、砂糖、みりんと一緒に練る。

② 板に盛りつけ、じょう火でむし焼き。

③ 冷やしたら完成。



	ひょうか	感想
ぼく	★★★★	しょうゆをつけると おいしくなる。
妹	★	あとあじがしょっぱくていや。
父	★★★	ふりふりのかまぼこだった。 ハゼの味はしない。
母	★★	かまぼこだった。ハゼが 入っているかわからない。
祖父	★★★	後味がどくどく。 さつまあげにしたい。
祖母	★★★	可もなく不可もなく。クセが なくて食べやすい。

⑦ 天ぷら

- ① 松葉おろしや三枚おろしにする。
- ② 塩で下味をつける。
- ③ 衣をつけて、あげる。



	ひょうか	感想
ぼく	★★★★	ふっくらしている。さし身 なめろうと同じくらいおいしい。
妹	★★★★	ふつうにおいしい。
父	★★★★	あっと言う間においしい。 身はふっくらで衣はサクサク。
母	★★★★	文句なくおいしい。 くどくない。
祖父	★★★★	うまい！ さっぱりとした高級魚
祖母	★★★★	ふっくらしている。おいしい。

⑧ からあげ

① 酒, しょうゆ, しょうが汁に
10分つけこむ。

② かたくり粉をつけて あげる。



	しょうか	感想
ぼく	★★★★☆	天ぷらと同じ食感だけど、あんまりハゼの味がしない。
妹	★★★★	すき。
父	★★★★☆	香ばしい味がしておいしい。 ビールのお供にしたい。
母	★★★★☆	おいしいが、ハゼの味が下味に負けている。
祖父	★★★★	大きいハゼは少し骨が気になる。小さめがおいしい。
祖母	★★★★	おいしいけど、天ぷらの方がおいしい。

① 骨皮せんべい

- ① ほかの料理で出た骨と皮をあつめる。
- ② 塩をまぶし、かたくり粉をつける。
- ③ カリッとするまで あげる。



	ひょうか	感想
ぼく	★★★★	おいしい。カルシウムがとれる。のどに骨がささる。
妹	☆ 0	かたい。
父	★★★★	かめばかむほど うまみが出る。食べる手がとまらない
母	★★★★☆	ハゼの味をとっても感じる。うまみがしっかり出ている。
祖父	★★★★	からっと あがっていておいしい。
祖母	★★★★☆	よくかんでいると だんだん 味が出る。

⑩ マハゼ節

- ① 焼き干したハゼを小さく切る。
- ② すりばちで すりつぶす。



	ひょうか	感想
ぼく	★★★★	ふっくらしててお米にあう。
妹	★★★★	ふんわりして食べやすい。ふわとしたおじで、しょうゆをかけるとおいしい。
父	★★★★	風味もうまみも かつお節より強い。ごはんによく合う。
母	★★★	ふわふわの煮干しという印象。ハゼっぽくない。
祖父	★★★★	おいしい。かつお節とそん色ない。白いごはんに合う。
祖母	★★★★	これだけでごはんが ごちそうになる。えぐみがない。

⑪ マハゼラーメン



- ① 水に火を点け干しハゼとコンブを入れて、冷蔵庫に20時間おく。
- ② 火にかけ、ふっとうしたらコンブを取り、ふたをして弱火で30分煮る。
- ③ しょうりと塩で味をととのえ、めんには汁をかける。

	ひょうか	感想
ぼく	★★★★	あっさりしていておいしい。 おかわりするくらいおいしい
妹	★★★★	ハゼのあじするし、ハゼのにおいもあるし、ラーメンのめんもおいしい。
父	★★★★	ハゼと塩としょうりだけとは思えないほど味が完成している。
母	★★	ラーメンはコッテリイメージのため、好みとはちがった。
祖父	★★★★	あっさりしていておいしい。 お店で出してほしい。
祖母	★★★★	あっさりしていておいしい。 でも、もう少しクセがあるといい。

⑫ 甘露煮

- ① ラーメソから取り出したハゼを水と酒で1時間煮る。
- ② しょうゆ、みりん さけ しょうがを加えて、30分煮つめる。

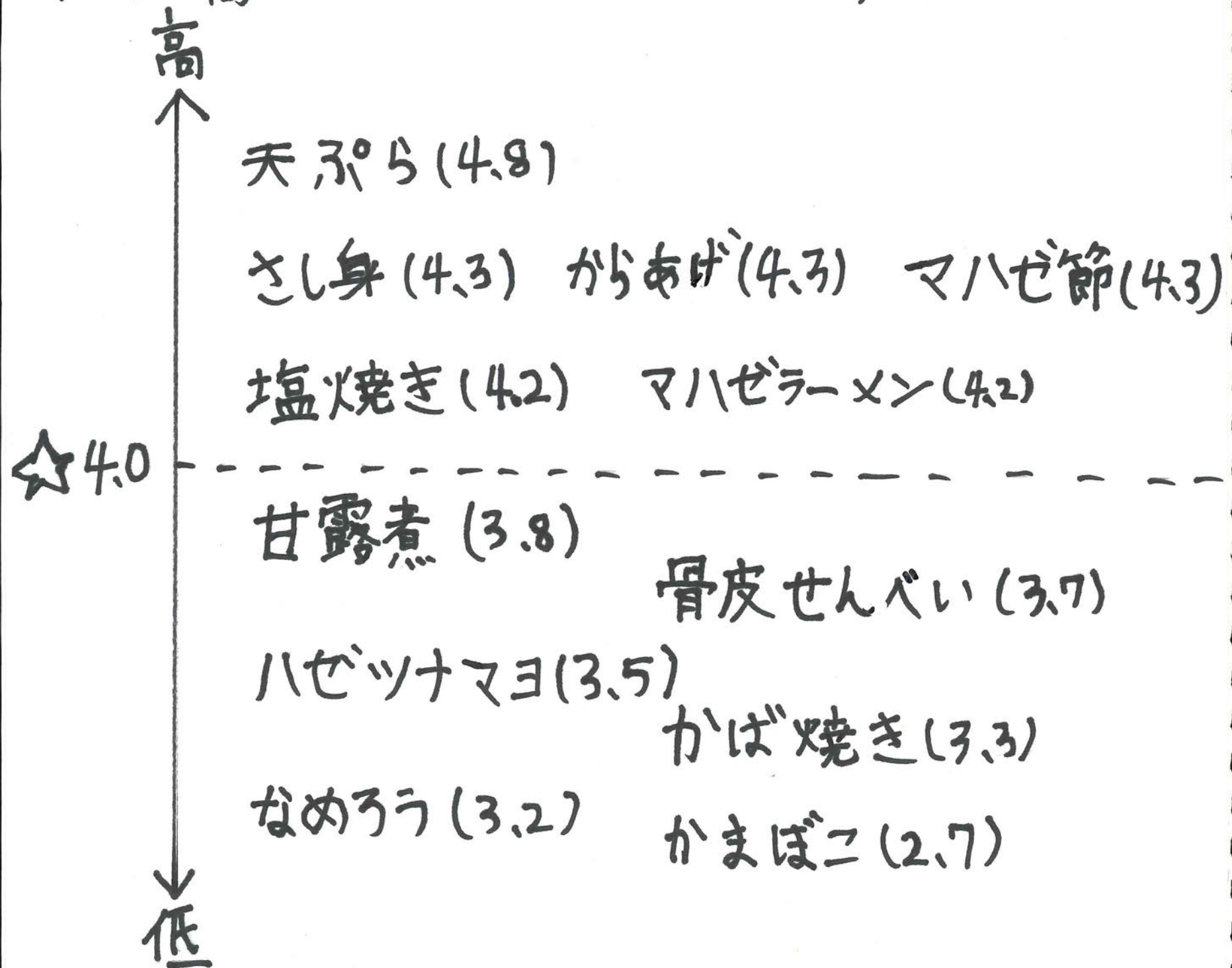


	ひょうか	感想
ぼく	★★★★	甘辛くておいしい。
妹	★★★	しょっぱくて、しっぽがめっちゃカリカリ。
父	★★★★☆	だしをとったあとなのにうまみがあってびっくりした。
母	★★★	だしをとってもハゼの味がした。むだのない魚だと思った。
祖父	★★★★	ごはんにあう。
祖母	★★★★	ごはんも相性ばつぐん。保存食になりそう。

5. 分析

☆の数の分析

それぞれの料理の☆の平均を計算して、数値の高い順にならべると、次のようになった。



ひょうかが☆4以上の料理は、調味料や薬味をあまり使わずに、ハゼそのま味の味を生かした料理だった。

ひょうかの高かった料理の感想には

「香ばしい」(塩焼き, からあげ)

「うまみが強い」(さし身)

「ふっくらしている」(天ぷら, マハゼ節)

「ハゼのあじ」(マハゼラーメン)

とある。ハゼの香りや味, 食感が残っているから, 料理のひょうかが高くなったのかもしれない。

ぎゃくに, ひょうかの低かった料理の感想には,

「ハゼだとわからなかった」(かば焼き)

「かたくてツナではない」(ハゼツナマヨ)

「薬味でハゼのうまみが消えてしまう」(なめろう)

「たんぱくすぎる」(かまぼこ)

とある。ハゼの味や食感が消えているから, 料理のひょうかが低くなったのかもしれない。

ひょうかの一番高かった **天ぷら** は, ハゼの味も香りも

ふっくら食感もあわせつつ **究極のハゼ料理**

なのだと思う。

年代別の好み分析

お店で料理を出すときに、みんながおいしく食べられるように、年令別に好みを分析した。

- ・妹みtainな、小さい子は、骨がちくちくしていたり、薬味がタタいといやがる。
- ・大人は、骨は気にしないけど、ハズらしい香りと味を重視する。
- ・生ものだと食べられない人もいる。

だから、ぼくのお店では、次のようなメニューが必要だと思った。

子ども用のお子様ランチ

必ず入れる 天ぷらとからあげ

えらべるメニュー マハゼ節ごはん または
マハゼラーメン

大人用の大人様ランチ

必ず入れる 天ぷら と マハゼ節ごはん

えらべるメニュー さし身 または からあげ または 塩焼き

6. 感想

今回、ぼくは 12 種類 料理しました。さし身やマハゼラーメン、かまぼこなどのいつもとはちがう料理も作りました。たくさん料理をするのは大変だったけど、楽しかったです。

甘露煮やラーメン、マハゼ節などは、いつもはすててしまう 頭も使って料理できるから、マハゼはむだがない魚だと思いました。ぼくがお店を開いたときに来るお客さんにも、ハゼはおいしくてむだのない魚だと知ってもらいたいです。

7. しゃじ

次の人に感しやを伝えます。

- ・ぼくの料理を食べて感想を教えてくれた家族
- ・料理を作るのを手伝ってくれたお父さん
- ・マハゼを分けてくれた 釣り人のおじさん
- ・研究につかれたときに、いやいくれたトカゲ

8. 参考文献

・ かばやきのレシピ (農水省HP)



・ ハゼツナマヨのレシピ (ニッスイHP)



・ なめろうのレシピ (農水省HP)



・ かまぼこのレシピ (農水省HP)



・ 甘露煮のレシピ (農水省HP)



・ ほかの料理のレシピ

(「一生幸せになれる料理 147 お魚イラストレシピ」
大百科, 大垣友紀恵, つり人社)