



## ワカサギとクリームチーズの生春巻き

材料	(4本分)		
ワカサギ	8匹 (50g)	タレ	
米粉 小さじ1	揚げ油 適量	スイートチリソース	適量
愛彩菜	1株	レモン汁	適量
(わさび菜)なければ水菜		(お好みでなんでも)	
もやし	70g		
クリームチーズ	16g個包装4個(or 60g程度)		
赤ピーマン(orにんじん)	1/3個		
ライスペーパー	4枚		



- 作り方
- ワカサギの下処理
  - もやしをさっと茹でる。赤ピーマン(またはにんじん)は千切りにする。にんじんならさっと茹でる。愛彩菜は3cmの長さに切る
  - ワカサギの水気をふき、表面に米粉(なければ小麦粉で)をまぶし、揚げ油を中温に熱してカラッと揚げる(揚げ焼き)
  - ライスペーパーを水にくぐらせ、皿に置く。手前から、野菜、棒状に整えたクリームチーズ、ワカサギ(2匹の頭を左右に)を並べる
  - 手前、左右を内側に折り、手前からワカサギの方に巻いていく。巻いた生春巻きは中央で切り、皿に盛り付ける。タレを付けて食べる
  - 春巻きの皮、とろけるスライスチーズ、ワカサギ下処理なしに変えて、揚げ春巻きにしてもおいしいよ!



2026.2.24(火)実施  
MLGs7-クワッパ



びわ湖のワカサギを  
学んで食べて 魅力を発信する

## 料理交流会 ワカサギ料理レシピ集

でうまれた

こトモノ体験基地・草津おみやげラボ監修

## ワカサギの南蛮漬け

材料	(4人前)		
ワカサギ	16匹 (100g)	調味液(タレ)	
米粉	大さじ1	酢	大さじ3
揚げ油(米油など)	適量	砂糖	大さじ2
玉ねぎ	1/2個	しょうゆ	大さじ2
にんじん	1/2本	みりん	大さじ2
愛彩菜(わさび菜)1枚程度			
(水菜などでもOK) なくてもOK			
炒め油(米油など)	大さじ1		

草津ブランドの野菜(ベジカサ)使用で産地消!!



作り方

- ワカサギの下処理：ワカサギをボウルに入れ、ぬめりを流水で洗い流す
- 玉ねぎとにんじんを千切りにする
- 調味液(タレ)を合わせておく
- フライパンに油を中火で熱し、②を炒め、しんなりしたら③調味液(タレ)を加え、余熱で味をなじませる
- ワカサギの水気をふき、表面に米粉(なければ小麦粉で)をまぶし、揚げ油を中温に熱してカラッと揚げる(揚げ焼き)
- ④のフライパンが熱いうちに揚げ焼きワカサギと、ちぎった愛彩菜を加え、味をなじませる



## まるでおいしい棒! 味付けワカサギ

- 作り方
- 揚げ焼きしたワカサギに、熱いうちに
- ・のりしお(塩+青粉)・粉チーズ
  - ・コーンポタージュスープの粉末をそれぞれ振りかける

変わりネタ

## ワカサギの薬味たっぷり天丼風

- 作り方
- 揚げ焼きしたワカサギとお好みの薬味を  
ご飯の上に乗せ、甘辛タレをかける



あなたのアイデアも教えてくださいね!



## 今回、びわ湖のワカサギに注目したワケは!

キュウリウオ科ワカサギ属のワカサギは、日本からサハリンまで分布。動物プランクトンを食べて10~13cmに成長する1年魚。普段は湖の深いところにいるが、12~3月に砂浜や河口に産卵のためにあがってくるので網で捕うことができます。明治時代から霞ヶ浦(茨城県)から移植された卵放流が何度か行われたが定着せず。つまり国内外来種ですが、1994年から増加し(理由不明)今では琵琶湖の漁獲量第2位となっている! 草津市など滋賀県南部に住む人は県外からの転入者が多く



レポートや本冊子のデータは↓

“定着した仲間”とかけ、ワカサギを通じた交流や発信を行うこととしました。



## ワカサギと赤こんにやくのエスカベッシュ

材料	(4人前)		
ワカサギ	16匹 (100g)	調味液(タレ)	
米粉	大さじ1	にんにく	小さじ1
揚げ油(米油など)	適量	オリーブ油	大さじ2
玉ねぎ	1/3個	ワインビネガー(or酢)	大さじ2
にんじん	1/3本	はちみつ(or砂糖)	小さじ1
赤こんにやく	80g程度	レモン果汁	大さじ1
しめじ	1/4株程度	ローリエ	1枚 鷹の爪 1本
イタリアパセリ・レモン	適量	塩こしょう	少々



作り方

- ワカサギの下処理：ワカサギをボウルに入れ、ぬめりを流水で洗い流す
- 玉ねぎとにんじんは千切り、残りは食べやすい大きさに切る
- フライパンに調味液を加えて弱火で熱し、切った食材を加えて炒める
- ワカサギの水気をふき、表面に米粉(なければ小麦粉で)をまぶし、揚げ油を中温に熱してカラッと揚げる(揚げ焼き)
- ③のフライパンが熱いうちに揚げ焼きワカサギを加え、味をなじませる