



UNESCO World Heritage Site
Shirakawa-go
白川郷合掌造り集落



Magome-juku Historic Post Town
馬籠宿



Okuhida Hot Spring Villages
奥飛騨温泉郷

Famous landmarks and crafts of Gifu

岐阜県の名所 & 名品



Traditional Japanese Sword
Forging Demonstration
関の刃物



Mino Washi Paper
美濃和紙



Mino Pottery
美濃焼

Gifu Prefectural Department of Agricultural Policy,
Agricultural Products Distribution Division
Tel:+81-(0)58-272-8418(Direct) Fax:+81(0)58-278-2682
Web. <http://www.pref.gifu.lg.jp/foreign-languages/English/>

岐阜県農政部農産物流通課
Tel.058-272-8418(直通) Fax.058-278-2682
Web. <http://www.pref.gifu.lg.jp>

Gifu
From the Clear Waters of Gifu

ayu

岐阜清流の
鮎



Gifu
Japan

What is ayu? A distant relative of trout, ayu (also called sweet-fish) is Japan's most highly prized river fish. Ayu live for one year: born in autumn, swept out to sea in winter, swimming upstream in spring, bulking up in summer, and spawning and dying the next autumn. Ayu can only be found in the cleanest and purest rivers, where they can feed on fresh algae growing on rocks on the river bottom.

Gifu

From the Clear Waters of Gifu

ayu 岐阜清流の
鮎



鮎は、秋に川で生まれ、冬を海で過ごし、早春に川を遡上して川底の石に生える藻を食べ成長し、秋に産卵して一生を終える一年魚です。鮎はきれいな水環境を好むため、清流の多い岐阜では、県を代表する川魚となっています。

Among the steep, green mountains of central Japan lies Gifu, a land of blue skies and cold, clear mountain streams. Gifu's three great rivers, the Nagara, the Ibi, and the Kiso, are famed in Japanese poetry and song for their beauty and purity. The deeply cleft mountains of Gifu hide countless springs and brooks. It is here among the swift currents that the finest ayu are caught.

Ayu is a unique fish. The flesh has a subtle fragrance of melon, containing the same aroma compounds found in melon and cucumber. The entire fish is edible and delicious. When simply salted and grilled, you can eat the whole thing in a few crisp, juicy bites. Foreign visitors to Japan often list grilled ayu as a highlight of their trip, an example of the simple goodness of Japanese food.

岐阜県は清流の国。長良川・揖斐川・木曾川の木曾三川を中心として、数々の河川が清らかな水をたたえ、植物に力を与える葉脈のごとく、県内を縦横無尽に走ります。岐阜の川が美しいのは、ひとえに岐阜に暮らす人々の環境保全の意識の高さのおかげです。川に生える藻は良質で生き生きとしており、そのような藻を食べて育つ岐阜の鮎は特においしいと、日本国内で高い評価を得ています。

鮎は最大で30センチほどに成長する川魚です。資源保護のため、岐阜県では半年ほどの禁漁期間を設けており、鮎漁の解禁日は最も早い漁場でも5月の中旬となります。それゆえ、漁解禁直後のまだ小さな初夏の鮎は、たくさんの人々を虜にするのです。一方、真の食通は、成長し、脂ののった真夏から初秋の鮎のおいしさを熟知しています。火を通すと、その白身は、驚くほどふんわり、やわらかに。丸ごとシンプルに塩焼きにしたり、うま味を引き出すために煮こんだり、干物にしたりと、岐阜の鮎は、さまざまな料理で愛でられています。

美しい川の流
れが育む
岐阜の鮎

About Gifu ayu



岐阜県



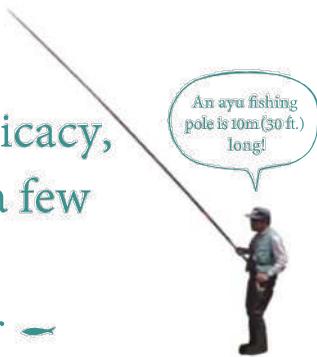
Gifu, a land of blue skies and cold, clear mountain streams



The people of Gifu carefully guard the beauty and purity of her rivers, making Gifu a prime destination for nature tourists from Japan and around the world.

岐阜に暮らす人々の清流を守るための取り組みが功を奏し、水が織りなす清らかな景観を求め、毎年国内外から多くの観光客が訪れる。

A summer delicacy,
available just a few
short months
out of the year ➡



Yana fishing starts in late summer, when ayu are at their richest and meatiest. One yana can catch tens of thousands of ayu in a single day.

産卵期の鮎を竹で組んだすのこで捕らえる「やな漁」では、多いときには1日に数万匹が獲れることもある。

初夏から秋だけの美味、天然の鮎



Wild-caught ayu

If you see something shiny in a river in Gifu, it is probably ayu. In mid-May at the start of the fishing season, "tomozuri" anglers set out to catch ayu with fishing poles up to 10 meters long. In early summer, grilled ayu are appreciated for the tenderness and fragrant cucumber-like scent that comes from eating fresh algae in the clear waters. In autumn, ayu swimming downstream to spawn are called "ochi-ayu" and can be harvested by the traditional technique using bamboo decks called "yana". Often equipped with dining area, it is one of the major tourist attraction in Gifu.

岐阜の川の水面できらきらと輝くものを目にしたら、それは鮎かもしれません。5月中旬に鮎漁が解禁されると、10メートルもある竿を片手に友釣りをする他、漁師たちは様々な伝統的な漁を始めます。初夏の鮎を焼くと、やわらかな白身から青い香りが漂います。食通からスイカやきゅうりのようだと評されるクリーンでさわやかな香りは、清流で良質な藻を食べてきた鮎だけが持つあかしです。春に流れに逆らいながら遡上してきた鮎ですが、産卵期となる秋には再び川の下流域を目指します。川を降ることから「落ち鮎」と呼ばれるこの時期の鮎を竹を組んだわなで捕らえるのが、「やな」と呼ばれる伝統漁法。食事処を併設するやな場も多く、岐阜県の重要な観光名所となっています。



Ayu fishing uses live ayu as a lure – ayu will attack a perceived rival and get caught on the hook. 縄張内の敵を攻撃する鮎の性質を利用し、おとりの鮎を竿につけて泳がせる「友釣り」が行われている。

Ayu can only survive in pure, fresh water. This is just as true for farm-raised ayu as it is for wild ayu. In Gifu, ayu farming uses natural spring water flowing from the same mountain streams that harbor wild ayu. Some producers manage the whole cycle from egg harvesting to raising adult fish. The cutting-edge technology of fish breeding is drawing attention.

清らかな水なくしては育たない鮎。それは、養殖鮎にとっても同じことです。岐阜県では、複数の生産者が、清らかな天然水を利用し、衛生・温度管理に細心の注意を払いながら鮎を育てています。採卵から成魚までの「完全養殖」を行う養殖業者もあり、最先端の養殖技術が集まる地としても注目を集めています。

Safe and reliable,
farm-raised
in natural
spring water ➡

きれいな天然水で育てた安心・安全な養殖鮎

Farm-raised ayu



Ayu farming is done in phases to ensure a stable supply throughout the year. The controlled environment ensures reliability and traceability for customers.

養殖鮎は、一年を通しての安定供給が魅力。生まれた日までさかのぼることができるため、トレーサビリティという観点からも信頼を得ている。

Ayu of the Nagara River System is recognized by the Food and Agriculture Organization of the United Nations as GIAHS.



2015年12月、「清流長良川の鮎」が世界農業遺産に認定されました

The Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) based in Rome has developed a program to recognize and record Globally Important Agricultural Heritage Systems (GIAHS). The GIAHS program certifies sustainable, significant agriculture and its systems, looking to safeguard indigenous knowledge and resilient ecosystems.

世界農業遺産とは、ローマに本部のある国連食糧農業機関(FAO)によって創設され、「ジアス(GIAHS: Globally Important Agricultural Heritage System)」として親しまれています。次世代に受け継がれるべき重要な農業、農法を認定し、伝統的な知識や美しい景観などを含めながら、その保全と持続的な活用を図るものです。



Shiyaki 鮎の塩焼き

Seasoned with salt and grilled over charcoal. Slowly grilling the ayu (up to 45 mins. for the largest ayu) makes the bones soft and unnoticeable.

塩をふり、炭火で炙った塩焼き。落ち鮎のような大きめサイズでも、45分ほどじっくり焼くことにより、骨が食べられるほどやわらかくなります。



Confit 鮎のコンフィ

Ayu confit is fried in low-temperature oil for a long time, making the entire fish crisp and edible. Grilling the confit briefly adds flavor and aroma.

じっくり低温の油で煮込んだ鮎のコンフィ。頭も骨も内臓も柔らかく丸ごと食べられる。仕上げに焼きつけて香ばしさもプラスすることが可能です。



Fried Ayu 鮎のフライ

Ayu fried at a high temperature to make it extra crispy. When fried, the flesh becomes tender and fluffy.

高温でサッと揚げたフライでは、表面のサクリした食感と、鮎独特のふわふわの身を堪能することができます。



Ayu Rice 鮎ごはん

Rice cooked with grilled ayu to infuse the rice with flavor and fragrance. For many Japanese, ayu rice is the most satisfying way to enjoy ayu.

鮎を丸ごと炊き込んだ旨みたっぷりの炊き込みごはん。小骨も苦味のある内臓も気にならず食べられる日本人が大好きな一品。

The versatility of Gifu ayu ←

岐阜鮎を使った多彩な料理



Rillettes 鮎のリエット

Ayu puréed French-style with its liver and other innards. Good with both sake and wine.

塩焼きした鮎をほぐし、うるか(内臓の塩辛)や鮎脂、玉ねぎと共にペーストにした新鮮なひと品。日本酒にもワインにも合います。



Nare-sushi 鮎のなれ寿司

Nare-sushi is a traditional form of sushi, preserved in fermented rice. Ayu nare-sushi is a perfect accompaniment to sake.

なれ鮎は米と魚を発酵させて乳酸菌が醸す味を楽しむもので、寿司の原型とも言われています。鮎のなれ鮎は、極上の酒肴に。



Escabeche 鮎のエスカベッシュ

Lightly grilling and marinating ayu in vinegar preserves and enhances its umami. Goes best with bubbly, such as Champagne or beer.

脂の乗った鮎は、軽く焼いて甘酸っぱいマリネ液に漬けてさっぱりと。ビールやスパークリングワインなど、泡とともにどうぞ。



Ayu Ramen 鮎ラーメン

Grilled dried ayu served over ramen. The ramen broth is usually made from chicken stock or dashi, but every restaurant has its own recipe.

一夜干しの鮎を豪快にのせたラーメンは観光客に大人気。スープには上湯、昆布とかつおの出汁、鮎脂を混ぜるなどの工夫が光ります。

Cooking with Gifu Ayu



Harmony of Ayu and Mash Potato Brandade filled Zucchini Flower Fritters and Deep-fried Ayu served with Matcha Salt

鮎とマッシュドポテトのブランダードのズッキーニフラワー詰めフリッターと
鮎の素揚げのハーモニー 抹茶塩を添えて

ズッキーニフラワーのめしべを取り除く。
Remove the pistil from the zucchini flowers.

ブランダード用の鮎をすり鉢ですり潰し、網でこす。
For the brandade, grind the ayu in a mortar and pass
through a fine sieve.

じゃがいもを茹でて潰す。
Boil and mash the potatoes.

すり潰した鮎とマッシュポテトを混ぜ合わせ、
塩で味を調えてからパイピングバッグに入れ、
ズッキーニフラワーに詰め入れる。
Combine the ground ayu and mashed potato and
adjust the flavour with salt. Transfer the mixture into
a piping bag and fill the zucchini flower with
brandade.

ピーマンとベビーキャロットを食べやすい大きさに
切り分ける。
Cut the capsicum and baby carrots into bite-sized
pieces.

材料(D)を混ぜ合わせ、天ぷら衣を作る。
Mix ingredients (D) together to create the tempura
batter.

鮎のすり身を詰めたズッキーニフラワー、ピーマン、
ベビーキャロットに薄力粉をまぶしてから
天ぷら衣に潜らせ、175~180°に熱した油で
カラッと揚げる。
Dust the filled zucchini flowers, capsicum, and baby
carrots with weak flour. Dip them in the tempura
batter and deep-fry in oil heated to 175°C-180°C
(350°F-356°F) until crispy.

半分に切った鮎(B)を素揚げする。
Deep-fry the ayu cut in half.

皿に素揚げした鮎とズッキーニフラワーのフリッター、
ピーマン、ベビーキャロットを盛り付ける。
Plate the deep-fried ayu, zucchini flower fritters,
capsicum, and baby carrots.

材料(C)を混ぜ合わせた抹茶塩を添えて完成。
Sprinkle with matcha salt (C).

材料 (2人分) / Ingredients for 2

| ブランダード (A) | Brandade (A) | 抹茶塩 (C) | Matcha Salt (C) |
|-----------------------------|--------------|-------------------|--------------------|
| 鮎：すり身 | 2尾 | Ayu : minced | 2 whole fish |
| じゃがいも | 50g | 抹茶 | 2g |
| 塩 | 少々 | Potato | 50g |
| | | Salt | a little |
| | | 天ぷら衣 (D) | Tempura batter (D) |
| 天ぷら (B) | Twmpura (A) | 薄力粉 | 100g |
| 鮎：半分に切る | 1尾 | Ayu : cut in half | 1 whole fish |
| ズッキーニフラワー (ブランダードを詰めたもの) | 4本 | ベーキングパウダー | 2g |
| ピーマン (赤・黄) | 各 1/4 個 | ソーダウォーター | 200ml |
| ベビーキャロット | 2本 | Soda water | 200ml |
| 天ぷら用油 | 適量 | | |

Cooking with Gifu Ayu



Ayu with Yuzu-Miso Glaze on Quinoa and Fruit Salad

鮎の柚子味噌魚田焼きとキノアとフルーツのサラダ

材料 (A) を混ぜ合わせてゆず味噌ソースを作る。
Mix ingredients (A) to make the yuzu-miso sauce.

キノアを茹で、冷ましておく。
Cook the quinoa and let it cool.

(B) のフルーツと野菜を、大きさを揃えて
小さくダイスカットにする。
Dice the (B) fruits and vegetables into uniform, small pieces.

キノアの粗熱が取れたら、柚子味噌ソース半分と
オリーブオイルを加えてきつと混ぜ合わせる。
Once the quinoa has cooled, add diced fruit,
vegetables, half of the yuzu-miso sauce, and olive oil,
then gently toss to mix the ingredients.

鮎の表面に残りのゆず味噌ソースを塗り、
サラマnderかガストーチで焼き上げる。
Brush the remaining Yuzu Miso Dressing over the
surface of the ayu, and broil using a salamander or a
culinary torch.

作っておいたキノアとフルーツのサラダを皿に敷き、そ
の上に焼き上げた鮎を乗せる。

Plate the quinoa salad; then top it with the broiled
ayu.

上からすりおろした柚子の皮を振りかけ、セルブイエユ
を飾って完成。

Sprinkle grated yuzu zest over the top and garnish
with chervil to finish off.

材料 (2人分) / Ingredients for 2

| 鮎 | 2尾 | Ayu (sweetfish) | 2 whole fish | キノアとフルーツのサラダ (B) | | Quinoa and Fruit Salad (B) | |
|--------------|--------|----------------------------------|--------------|------------------|-----|----------------------------|-----|
| 柚子の皮のすりおろし | 少々 | Grated yuzu zest | A little | キノア | 50g | Quinoa | 50g |
| オリーブオイル | 15ml | Olive oil | 15ml | にんじん | 20g | Carrot | 20g |
| セルフィーユ x 飾り用 | | Chervil (cerfeuil) x for garnish | | ズッキーニ | 20g | Zucchini | 20g |
| | | | | ぶどう | 20g | Grape | 20g |
| ゆず味噌ソース (A) | | Yuzu Miso Sauce (A) | | りんご | 20g | Apple | 20g |
| 西京味噌 | 60g | Saikyo sweet white miso | 60g | 洋梨 | 20g | Pear | 20g |
| みりん | 15ml | Mirin | 15ml | マンゴー | 20g | Mango | 20g |
| 薄口醤油 | 10ml | Light soy sauce | 10ml | | | | |
| 柚子の皮のすりおろし | 1/4 個分 | Grated yuzu zest | 1/4 fruit | | | | |
| 柚子果汁 | 10ml | Yuzu juice | 10ml | | | | |

Cooking with Gifu Ayu



Ayu and Rapini Japanese-style Peperoncino

鮎と菜の花の和風ペペロンチーノ

菜の花は色よく茹で、冷水に取って冷まし、水気をしっかりと絞っておく。

Blanch rapini, cool in cold water, and squeeze out excess water.

小鍋にAを入れて火にかけ、ひと煮立ちさせる。粗熱を取り、冷ましておく。

Combine all marinade ingredients (A) in a small saucepan, bring to a boil, then cool.

Aが完全に冷めたら菜の花を加え、冷蔵庫で1日おき、味を含ませる。

Add rapini to the cooled marinade and refrigerate for 1 day to allow the flavors to infuse flavour..

大き目の鍋に塩とオリーブオイル少々を入れたお湯を沸かしパスタを入れて少し硬めにゆでて水をしっかりと切る。

Cook spaghetti in boiling salted water with a splash of olive oil until slightly firm, then drain.

フライパンににんにくと赤唐辛子を入れ、オリーブオイルを注ぐ。弱火でじっくりと加熱し、香りを油に移す。

In a pan heat garlic and chili in olive oil over low heat until the fragrance and flavour is infused into the oil.

茹で上がったスパゲティを加え、菜の花の漬け汁を注ぎ、味を麺にしっかりと含ませる。

Add spaghetti and some of the rapini marinade into the pan. Toss the ingredients until the flavour is infused into the spaghetti.

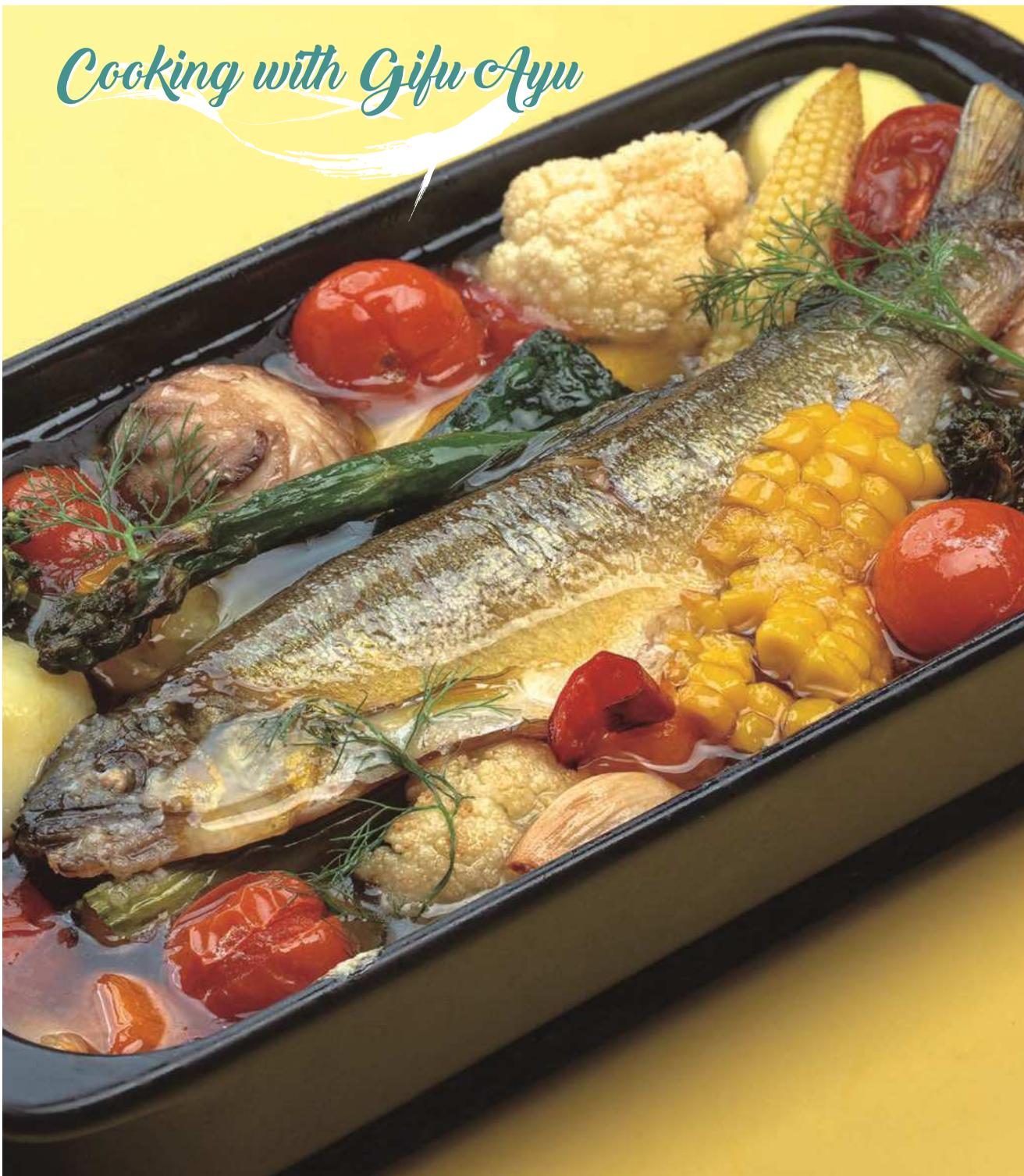
鮎は5等分に切ったものを素揚げし、菜の花とともにフライパンへ加えて全体をさっと和え、器に盛りつけて完成。

Cut ayu into 5 bite size pieces and deep fry in hot oil until golden. Add ayu and rapini into the pan and gently toss a few times to mix the ingredients then serve on desired plate.

材料 (2人分) / Ingredients for 2

| | | | | | | | |
|------------------|----------|-----------------------------|-----------|-----------|-------|-----------------|---------|
| 鮎 (5等分) | 2尾 | Ayu (sweetfish) | | 液体調味料 (A) | | Marinade (A): | |
| 菜の花 | 140~180g | Cut each into 5 pieces each | | 薄口醤油 | 15ml | Light soy sauce | 15ml |
| | | 2 whole fish | | みりん | 10ml | Mirin | 10ml |
| にんにく (薄切り) | 1かけ | Rapini (broccoli rabe) | 140~180g | 料理酒 | 10ml | Cooking sake | 10ml |
| 赤唐辛子 (輪切り) | 6枚 | Garlic (thinly sliced) | 1 clove | 塩 | 少々 | Salt | a pinch |
| スパゲティ (乾麺・No.5) | 160g | Red chilli (cut) | 6 rings | 出汁 | 100ml | Dashi stock | 100ml |
| エクストラバージンオリーブオイル | 適量 | Spaghetti (dry, No.5) | 160g | | | | |
| | | Extra virgin olive oil | as needed | | | | |
| 塩 | 適量 | Salt | as needed | | | | |

Cooking with Gifu Ayu



Ayu and Vegetable Ajillo

鮎と野菜のアヒージョ

材料 (2 人分) / Ingredients for 2

| | | | |
|----------------------------|---------|--|--------------|
| 鮎 | 2 尾 | Ayu (sweetfish) | 2 whole fish |
| じゃがいも (小さいもの、皮をむき茹でておく) | 4 個 | Potatoes (small, peeled and boiled) | 4 |
| プチトマト (赤・黄・オレンジ、半分に切る) | 各 4 個 | Cherry tomatoes (red, yellow, orange, halved) | 4 each |
| ブロッコリー | 4 本 | Broccolini | 4 stalks |
| グリーンアスパラガス (1/3 に切る) | 4 本 | Green asparagus (cut into thirds) | 4 stalks |
| ピーマン (赤・黄) | 各 1/2 個 | Capsicum (red, yellow) | 1/2 each |
| マッシュルーム (小さいもの) | 6 個 | Small mushrooms | 6 |
| ベビーコーン (茹でておく) | 4 本 | Baby corn (boiled) | 4 |
| カリフラワー | 1/6 株 | Cauliflower | 1/6 head |
| (A) | | Mixture (A) | |
| ピュアオリーブオイル | 適量 | Olive oil | as needed |
| 乾燥唐辛子 (半分に切る) | 2 本 | Dried chilli (halved) | 2 |
| にんにく | 4 かけ | Garlic | 4 cloves |
| 塩 | 適量 | Salt | as needed |

野菜は食べやすい大きさに切り、
火を通すものはあらかじめ下処理しておく。

Cut vegetables into bite-sized pieces. Pre-cook items
as needed.

アヒージョ用の器に野菜と鮎を入れ、(A) の材料を加える。

弱火でじっくり火を入れ、全体に味がしみたら完成。

Place vegetables and ayu in an ajillo pan or small
skillet. Add all ingredients from A, then heat gently
over low heat until the flavors are infused and the
vegetables are cooked through.

Cooking with Gifu Ayu



Ayu with Orange and Pineapple Japanese-Style Escabeche

鮎とオレンジ、パイナップルの和風エスカベッシュ

鮎は高温の油で素揚げし、油をよく切った後深いコンテナに入れておく。

Deep fry ayu in hot oil until lightly golden. After draining excess oil, place ayu in deep container.

(A)の野菜は、唐辛子はジュリエヌ、ネギはカール状、その他の野菜は細切りにして容器に入れた鮎の上のせる。

Place the vegetables (A) on top of the ayu in the container: chilli into julienne, spring onion into curls, and the rest into thin slices.

(B)の材料を鍋に入れ、沸騰させてから冷ます。オレンジの皮を包丁で切り落とし身を切り出した後、残った部位からジュースを絞る。(B)のソースが冷めたらオレンジのジュースを加える。

In a saucepan, combine all ingredients of B and bring to a boil. Let cool, then add the orange juice.

鮎と野菜を入れた容器に冷めた(B)のソースを具材がつかるまで入れオレンジとパイナップルの身を加える。蓋をして半日〜一日冷蔵庫で味をしみこませる。

Pour the sauce (from ingredients B) into the container until the ayu and vegetables are submerged, then add the orange segments and pineapple pieces. Cover with lid and rest in refrigerator for half ~ a day for the flavours to infuse.

皿に鮎と野菜を盛り付け、黒ごまをふって完成。

Plate ayu, some vegetables, and fruit to your liking, then sprinkle some black sesame over the top to finish off.

材料 (2人分) / Ingredients for 2

| | | | | 液体調味料 (B) | | Seasoning (B) | |
|------------|---------|---------------------------|--------------|-----------|------|---------------------|------|
| 鮎 | 2尾 | Ayu (sweetfish) | 2 whole fish | 醤油 | 60ml | Soy sauce | 60ml |
| 黒ごま | 少々 | Black sesame | a pinch | みりん | 40ml | Mirin | 40ml |
| オレンジ (房) | 1個分 | Orange (segments) | 1 fruit | アップルビネガー | 20ml | Apple cider vinegar | 20ml |
| オレンジのしぼり汁 | 60ml | Orange juice | 60ml | 白ワインビネガー | 60ml | White wine vinegar | 60ml |
| パイナップルスライス | 50g | Pineapple slices | 50g | 砂糖 | 40g | Sugar | 40g |
| 野菜 (A) | | Vegetables (A) | | 酒 | 60ml | Sake | 60ml |
| ピーマン (赤・黄) | 各 1/2 個 | Capsicum (red, yellow) | 1/2 each | | | | |
| ズッキーニ | 1/2 本 | Zucchini | 1/2 | | | | |
| にんじん | 1/2 本 | Carrot | 1/2 | | | | |
| サラダオニオン | 1/2 個 | Salad onion | 1/2 | | | | |
| 唐辛子 | 1/2 本 | Chilli | 1/2 | | | | |
| ネギ (青い部分) | 適量 | Spring onion (green part) | to tast | | | | |

Cooking with Gifu Ayu



Ayu and Caprese Pie, with Avocado Cream and Balsamic Reduction

鮎とカプレーゼのパイ

アボカドクリームとバルサミコのソースを添えて

パイ生地を18cm×7cm 大に切り分け、生地中央部分を鮎が収まる大きさにくり抜く。

Cut the pie pastry into 18cm x 7cm rectangles, then cut out and remove the center portion large enough to fit the ayu.

180℃～200℃に熱したオーブンで約20分焼く。

Bake in a preheated oven at 180°C to 200°C (350°F to 400°F) for approximately 20 minutes.

※市販のパイ生地で代用可能

Store-bought (pre-made/frozen) puff pastry can be used as a substitute.

スライスしたフレッシュモッツァレラ、プチトマト、バジルの葉を並べ、カプレーゼを用意する。

Arrange the sliced fresh mozzarella, cherry tomatoes, and basil leaves on a plate.

アボカドの身を切って目の細かいザルでこし、ライムジュースと混ぜ合わせクリームを作る。

Cut the avocado fresh into small pieces and pass through a fine sieve to make a puree, then mix with lime juice to make the cream.

鮎を高温の油で素揚げする。

Deep fry the ayu in hot oil until golden.

焼き上がったパイの中央にアボカドクリームを塗り、用意しておいたカプレーゼを並べる。

Spread the avocado cream in the center of the baked puff pastry, and arrange the prepared caprese salad on top.

最後に素揚げした鮎を載せ、1/3に煮詰めたバルサミコとエクストラバージンオリーブオイルをかけて完成。

Top with the deep-fried ayu, then drizzle the balsamic reduction (reduced by 1/3) and extra-virgin olive oil to finish.

材料 (2人分) / Ingredients for 2

| | | | | | |
|--------------------|------|---|--------------|----------------------|---|
| 鮎 | 2尾 | Ayu (sweetfish) | 2 whole fish | アボカドクリーム | Avocado Cream |
| エクストラバージンオリーブオイル | 適量 | Extra virgin olive oil | as needed | アボカド | 1個 |
| バルサミコ (1/3に煮詰めたもの) | 20ml | Balsamic : Reduce the balsamic vinegar to one-third | 20ml | ライムジュース | 10ml |
| | | | | カプレーゼ | Caprese |
| パイ生地 (2個分) | | Pie pastry (serves 2) | | フレッシュモッツァレラ (スライス) | Fresh mozzarella : Sliced |
| 強力粉 | 50g | Strong flour | 50g | 10枚 (パイ1つにつき5枚) | 10 sheets (5 sheets per serving) |
| 薄力粉 | 50g | Weak flour | 50g | プチトマト (赤・黄・緑) | Cherry tomatoes |
| 無塩バター | 60g | Unsalted butter | 60g | 各2個 (パイ1つにつき2スライスずつ) | (red, yellow, green) 2 each (2 slices per serving) |
| 塩 | 3g | Salt | 3g | バジルの葉 | Basil leaves |
| 冷水 | 50ml | Chilled water | 50ml | 10枚 (パイ1つにつき5枚) | 10 sheets (5 sheets per serving) |

Cooking with Gifu Ayu



Ayu and Mountain Vegetable Rice (Takikomi Gohan)

鮎と山菜の炊き込みご飯

材料 (2人分) / Ingredients for 2

| | | | | | | | |
|-------------|-------|--|--------------|-----------|-------|--------------------------|-------|
| 鮎 | 2尾 | Ayu(sweetfish) | 2 whole fish | 合わせ出汁 (A) | | Dashi broth (A) | |
| 米 | 2合 | Rice (japanese short-grain rice recommended) | 2 cups | 薄口醤油 | 60ml | Light soy sauce | 60ml |
| 山菜ミックス (市販) | 100 g | Mixed mountain vegetables (store-bought) | 100g | みりん | 20ml | Mirin | 20ml |
| | | | | 料理酒 | 20ml | Cooking sake | 20ml |
| | | | | 昆布・椎茸出汁 | 300ml | Kombu and shiitake dashi | 300ml |

米は洗ってざるに上げ、水気を切っておく。

Wash the rice and drain well in a colander.

合わせ出汁 (A) の材料を鍋に入れ沸かしてから冷ましておく。

Put all ingredient (A), for the Combined Dashi Broth in a pot, bring to boil, then let it cool to room temperature.

米と山菜を土鍋に入れ、合わせ出汁を注ぐ。鮎を上のにせ、ふたをして炊き上げる。

In a clay pot (donabe), combine the drained rice and sansai (mountain vegetables).

Pour in the Combined Dashi Broth (A), place whole ayu on top, then cover with lid and cook on stove.

炊き上がったら5分から10分蒸らして完成。

Once cooked, let it steam for 5-10 minutes before serving.

※土鍋を持っていない場合は炊飯器で対応できます。

If you don't have a donabe, you may use a rice cooker for this process.

Cooking with Gifu Ayu



Ayu and Soba Sushi Roll Tempura served with Yuzu Salt and Tentsuyu

鮎の蕎麦寿司天ぶら 柚子塩と天つゆを添えて

だし巻き卵を巻く。巻き終わったら粗熱を取り、スティック状に切る。

Roll up the omelet and slice it into sticks.

人参は5mm幅で2本で寿司海苔の幅に収まる長さに切る。少し硬めに茹でて冷まし水気を取っておく。

Cut carrots into 5mm width sticks. The length of the sticks should be half of the nori sheets so that 2 sticks in line makes the full length of the sheet. Blanch in hot water then cool in ice bath and drain excess liquid.

ほうれん草と春菊をざっと茹でて冷水にさらし、固く絞る。

Blanch the spinach and shungiku then cool in cold water and squeeze the excess liquid out with your hands.

蕎麦は少し硬めに茹で、冷水にとって冷やす。

Cook the soba noodles until al dente (slightly firm), then drain and chill in cold water.

天つゆの材料(A)を鍋に入れて煮立てる。

Place the Tentsuyu (dipping sauce) ingredients (A) in a pot and bring to a boil.

寿司海苔を巻き簾に敷き、米の代わりに蕎麦を置く。

Lay a sheet of nori on a bamboo rolling mat (makisu), and spread the cooked soba noodles in place of rice.

その上に鮎半分、人参、ほうれん草、春菊、だし巻き卵をのせて巻く。

In a line, place half the ayu, 2 carrot sticks, spinach, shungiku, and dashimaki tamago on the bottom half of the nori sheet and firmly roll into a sushi roll.

形を整えて少し寝かせる。

Shape the roll firmly, then let it rest briefly to set.

蕎麦寿司を半分に切って薄力粉をまぶす。

Cut the fried sushi roll into bite size pieces and arrange them on to a plate.

材料(B)を混ぜて作った天ぶら衣につけて175~180℃に熱した油で揚げる。

Dip the floured rolls into the tempura batter (made by mixing ingredients (B)), then deep fry in oil heated to 175°C-180°C (350°F-356°F).

揚げた蕎麦寿司の天ぶらを好みの大きさに切り分け、皿に盛る。

Cut the fried sushi roll into bite size pieces and arrange them on to a plate.

柚子の皮を振り掛け、天つゆと塩を添えて完成。

Sprinkle with grated yuzu rind, and serve tentsuyu and salt flakes to serve.

材料(2本分) / Ingredients for 2 rolls

| | | | | | | | |
|-----------------|------|---|--------------|-----------|-------|---------------------------|-------|
| 鮎：縦半分に切る | 2尾 | Ayu (cut in half lengthways) | 2 whole fish | 天つゆ (A) | | Tempura dipping sauce (A) | |
| 蕎麦 | 400g | Soba noodles | 400g | 醤油 | 25ml | Soy sauce | 25ml |
| 塩 | 5g | Salt Flakes | 5g | みりん | 25ml | Mirin | 25ml |
| 柚子の皮のすりおろし | | Grated yuzu zest | | 出汁 | 100ml | Dashi broth | 100ml |
| だし巻き卵のスティック | 2本 | Dashimaki Tamago (Japanese egg omelette with dashi broth) | 2 sticks | 天ぶら衣 (B) | | Tempura batter (B) | |
| にんじん | 4本 | Carrot | 4 | 薄力粉 | 100g | Weak flour | 100g |
| ほうれん草(茹でて絞ったもの) | 40g | Spinach : blanched and excess liquid squeezed out | 40g | ベーキングパウダー | 2g | Baking powder | 2g |
| 春菊(茹でて絞ったもの) | 40g | Shungiku : blanched and excess liquid squeezed out | 40g | ソーダウォーター | 200ml | Soda water | 200ml |
| 寿司海苔 | 2枚 | Sushi nori | 2 sheets | | | | |
| 薄力粉 | 少々 | Weak flour | a little | | | | |
| 天ぶら用油 | 適量 | Oil for tempura | as needed | | | | |