



遠浅の広がる三河湾。

太陽の光が海の隅々まで届き、

魚たちの餌となる生き物を育むため、

三河湾とその沖は、豊饒な漁場となっています。

そんな太陽の恩恵を受けて育った蒲郡ユメカサゴ。

透明感のある白身は、煮付けると絶妙な柔らかさに。

地元では“ワガ”と呼ばれ、

高級魚として親しまれています。

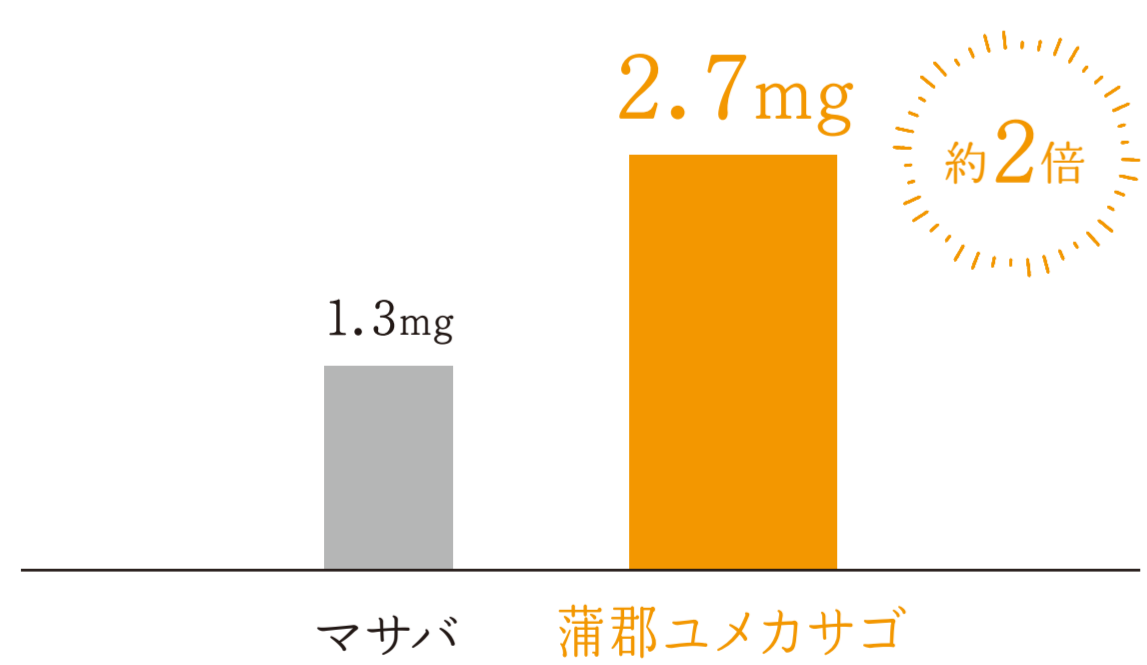
# 蒲郡 ユメカサゴ (ワガ)

じわっとしみ出す優しい甘み



## ビタミンEがマサバの約2倍

【ビタミンE(トコフェロール)】の含有量(mg/100g)\*



\*蒲郡ユメカサゴは、一般財団法人日本食品分析センター調べ(2017年)。  
マサバは、文部科学省「日本食品標準成分表2015年版」より引用。

「ビタミンE」は、  
老化の原因といわれる  
活性酸素種を捕捉します。

三重大学  
大学院生物資源学研究科  
准教授 柴田 敏行



「がまごおり撰魚」とは、蒲郡で水揚げされた魚種のなかでも、特に優れた成分をもつことが認められた証です。

蒲郡ユメカサゴの煮付け



料理・撮影協力: 割烹料亭 千賀



まちじゅう食べる水族館とは、  
蒲郡市内の飲食店、宿泊等の  
各施設が、各々の言葉  
で魚を紹介するプロ  
ジェクトです。





遠浅の広がる三河湾。  
太陽の光が海の隅々まで届き、  
魚たちの餌となる生き物を育むため、  
三河湾とその沖は、豊饒な漁場となっています。

そんな太陽の恩恵を受けて育った蒲郡ユメカサゴ。  
透明感のある白身は、煮付けると絶妙な柔らかさに。  
地元では“ワガ”と呼ばれ、  
高級魚として親しまれています。



蒲郡

ユメカサゴ(ワガ)

じわっとしみ出す優しい甘み

うまさの秘密は裏面をご覧ください。

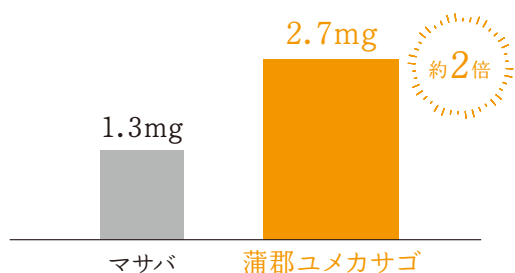
# ビタミンEがマサバの約2倍

## 蒲郡ユメカサゴ(ワガ)

遠浅の広がる三河湾は、海の隅々まで太陽の光が差し込むため、魚たちの餌となる生き物を豊富に育みます。そんな、全国でも有数な漁場の三河湾沖で獲れる蒲郡ユメカサゴは、抗酸化物質として知られる「ビタミンE」がマサバに比べて約2倍。いつまでも若々しく、元気な体を維持したい方におすすめです。



【ビタミンE(トコフェロール)】の含有量(mg/100g)\*



「ビタミンE」は、老化の原因といわれる活性酸素種を捕捉します。

代表的な抗酸化物質として知られるビタミンE。生活習慣病や老化の原因の一つとして考えられている活性酸素種を捕捉する活性を持つため、好ましい成分といえます。

三重大学 大学院生物資源学研究所 准教授 柴田 敏行



\*蒲郡ユメカサゴは、一般財団法人日本食品分析センター調べ(2017年)。マサバは、文部科学省「日本食品標準成分表2015年版」より引用。

## 蒲郡ユメカサゴの煮付け

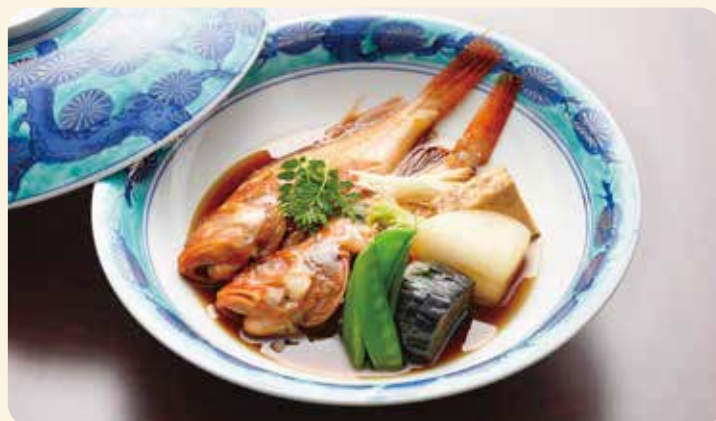
柔らかな白身から広がる、優しい甘み。

上品な透明感のある白身がおいしい蒲郡ユメカサゴは、煮付けでいただく絶品です。トロトロの身は口の中でほどけ、しっとりとした甘味がいっばいに広がります。

### 調理レシピ

①適量の白砂糖、醤油、みりん、酒、水を入れて煮立たせる。②その中に蒲郡ユメカサゴと生姜を入れ、落としふたをし、弱火で20分ほど煮立たせる。③なすやかぼちなどの野菜と一緒に煮ると野菜にも味がしみていっそうおいしくいただける。

料理・撮影協力: 割烹料亭 千賀



まちじゅう食べる水族館とは、蒲郡市内の飲食店、宿泊等の各施設が、各々の言葉で魚を紹介するプロジェクトです。蒲郡に来ることで、みんなが魚を好きになる。そんな想いのもと、地域一丸となって取り組んでいます。

まちじゅう食べる水族館 🔍



「がまごおり撰魚」とは、蒲郡で水揚げされた魚種のなかでも、特に優れた成分をもつことが認められた証です。