

# アイゴ

地方名称 アイ（豊浜）  
                  エーバリ（西浦）  
                  アイバリ（県下）  
旬 夏



## 生産の状況

○愛知県の漁獲量

漁獲統計なし

○主な生産地

南知多町内海・豊浜・日間賀島・篠島、碧南市大浜  
吉良町吉良、幡豆町幡豆、蒲郡市西浦

○漁法 小型定置網、さし網、小型底びき網

○漁期 夏～秋



【主な漁場】

## 料理して食べよう！

\* アイゴの下処理（背びれ、腹びれ、尻びれに毒バリがあります。注意して取り扱います。）

- ①背びれ、腹びれ、尻びれをはさみで切り落とし、頭、内臓、血合いを取り除き、きれいに洗う。
- ②①に熱湯をさっとかけ、氷水につける。
- ③②が冷めたところで、皮を金たわしでこすり、黒い膜を取り除く。（白い皮が残る。）

## 皮のうまみを引き出す

### ◆アイゴの湯引き

材料（4人分）：アイゴ2尾、塩少々、ミョウガ4個、市販のポン酢（酢みそでも可）

- ①下処理したアイゴを三枚におろして1cm幅にぶつ切りにし、塩水で軽く洗う。
- ②沸騰した湯に①をサッとくぐらせ、氷水にとる。
- ③②の水気をよく取って器に盛り、ミョウガのせん切りを添え、ポン酢でいただく。

## 夏にぴったり

### ◆アイゴとキノコの酒蒸し焼き

材料（4人分）：アイゴ2尾、エノキ1房、シメジ1房、エリンギ2本、タマネギ1個、酒1カップ、大根おろし、市販のポン酢、食用油、小麦粉各適量

- ①下処理したアイゴを三枚におろし、食べやすい大きさに切り分け、小麦粉をまぶす。
- ②シメジは小房に分け、エノキは半分、エリンギも同サイズに切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、①を入れて炒め、②を加えてサッと炒め、酒を加えて蒸し焼きにする。
- ④ポン酢にたっぷりの大根おろしを入れていただく。

## 旨味たっぷり

### ◆アイゴの潮汁

材料（4人分）：アイゴの中骨4尾分、塩少々、酒大さじ2、長ネギ1本、ショウガ1片

- ①アイゴの中骨を適当な大きさに切り、塩少々を振り、熱湯にくぐらせる。
- ②鍋に水4カップ、①、長ネギのぶつ切り、ショウガの薄切りを入れて煮立て、沸騰したら弱火にしてアクを取りながら5～6分煮、ネギとショウガを取り出して酒と塩で味を整える。

（平成18年度磯焼け対策シンポジウム「アイゴを食べて藻場を回復しよう」より）

# アイナメ

地方名称 ノソ（佐久島）

旬 春



## 生産の状況

○愛知県の漁獲量（H17年）

34 t

○主な生産地

南知多町師崎・片名・大井、一色町佐久島

○漁法 釣り、さし網、小型底びき網、小型定置網

○漁期 冬～夏



〔主な漁場〕

## 料理して食べよう！

### プリプリなめらか

#### ◆アイナメのさしみ

材料（1人分）：アイナメ1尾、ワサビ適量

- ①新鮮なアイナメは、さしみて味わう。
- ②ウロコを落として三枚におろし、皮をひく。
- ③切り身はやや薄めに切る。
- ④ワサビじょうゆでいただく。プリプリで甘く、舌触りなめらか。

### 外はパリパリ、中はしっとり

#### ◆アイナメのから揚げ

材料（4人分）：アイナメ4尾、塩・コショウ少々、片栗粉、レモン、食用油各適量

- ①アイナメのウロコを落とし、内臓を取り除いて水できれいに洗い、キッチンペーパーで水気をふき取る。
- ②①に塩・コショウを振り、片栗粉を付けて食用油でカラッと揚げる。
- ③レモンのくし切りを添える。

### コロコロ、プリプリ、やっぱり煮魚

#### ◆アイナメの煮つけ

材料（4人分）：アイナメ4尾、しょうゆ、酒、みりん

- ①アイナメのウロコを落とし、内臓を取り除いて水できれいに洗い、飾り包丁を入れる。
- ②鍋に、しょうゆ1/2、酒1/2、みりん1/2、水1の割合で煮汁を煮立て、①を重ねないように並べ、中火で、落とし蓋をして7～8分煮る。
- ④器に盛り、煮汁をかける。

\*塩焼きまたは三枚におろし、から揚げにしても美味しい。

# アオメエソ

地方名称 メヒカリ（蒲郡市）

旬 冬～春



## 生産の状況

○愛知県の漁獲量

漁獲統計なし

○主な生産地

蒲郡市西浦・形原・三谷、一色町一色

○漁法 沖合底びき網、小型底びき網

○漁期 秋～春



【主な漁場】

## 料理して食べよう！

### メヒカリをさっぱりとサラダ仕立てで

#### ◆メヒカリサラダ

材料（4人分）：メヒカリ16尾、しょうゆ、酒各少々、レタス大2枚、トマト大1/2個、水菜小1株、紫キャベツ1/2枚、レモン1/3個、小麦粉大さじ2、食用油適量、ポン酢大さじ4、ワサビ少々

- ①メヒカリはウロコを落とし、頭と内臓を取り除いて水洗いし、しょうゆと酒に20分程浸す。
- ②①の汁気を軽く取り、小麦粉をまぶして油で揚げる。
- ③レタス、紫キャベツ、水菜はきれいに洗って食べやすい大きさに手でちぎり、トマト、レモンはイチチョウ切りにする。
- ④器に盛り、市販のポン酢にわさびを混ぜてかける。

### ちょっと加工して

#### ◆メヒカリのみそ漬け

材料（4人分）：メヒカリ16尾、赤みそ100g、ヨーグルト100g、砂糖25g、みりん大さじ1.5

- ①メヒカリはウロコを落とし、頭と内臓を取り除いて水洗いし、水気を切る。
- ②調味料（赤みそ、ヨーグルト、砂糖、みりん）を合わせ、①を漬け込む。
- ③②を一晩程置いた後、焦がさないように焼く。

### 日持ちがします

#### ◆メヒカリのカレー風味南蛮漬け

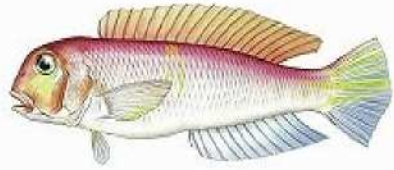
材料（4人分）：メヒカリ16尾、赤ピーマン1個、ナス1本、シトウ8本、塩、酒、カレー粉各少々、片栗粉、食用油各適量、調味料（だし汁100cc、酢100cc、砂糖35g、しょうゆ30cc、酒30cc、カレー粉小さじ1、塩少々）ショウガ10g、赤唐辛子1本

- ①メヒカリはウロコを落とし、頭と内臓を取り除いて水洗いし、水気を切って塩、カレー粉、酒で下味を付け、片栗粉でをまぶして油でカリッと揚げる。（このまま食べても十分おいしい!）
- ②野菜を一口大に切り、素揚げする。
- ③調味料を合わせ、ショウガのせん切りと赤唐辛子を混ぜ、①②を漬ける。

# アカアマダイ

地方名称 アカアマ（西浦）  
グジ（三谷）

旬 冬



## 生産の状況

○愛知県の漁獲量

漁獲統計なし

○主な生産地

南知多町豊浜・日間賀島、一色町一色、幡豆町幡豆

蒲郡市西浦・形原・三谷

○漁法 はえなわ、さし網、小型びき網

○漁期 夏～冬



[主な漁場]

## 料理して食べよう！

柔らかい身はみそ漬けや一夜干しで

### ◆アマダイのみそ漬け

材料（4人分）：アマダイ2尾、白みそ700g、みりん、酒各1/2カップ、塩少々

①アマダイはウロコを取って三枚におろし、塩を軽く振って、3～4時間おく。

②白みそ、みりん、酒を合わせ、よく混ぜる。

③平らな容器に②の半量を敷き、水気を拭き取った①を重ならないように並べ、残りの②で全体を覆う。

④2～3日漬けた後、焦がさないように焼く。

徳川家康も大好きだった、とか…

### ◆アマダイの一夜干し

材料：アマダイ、塩適量、レモン適量

①アマダイは、ウロコを取って二枚におろし、水洗いする。小型のものは開きにする。

②海水程度（約3%）の塩水に①を1時間ほど漬ける。

③②を風通しの良いところで半日ほど干す。冷蔵庫で一晩おいても可。

④③を焼いて、レモンのくし切りを添える。

\*天ぷら、又は薄塩をし10分程酒蒸しにしてポン酢で。

# アカエイ

地方名称 エイ（県下）

旬 冬



## 生産の状況

○愛知県の漁獲量（H15年）

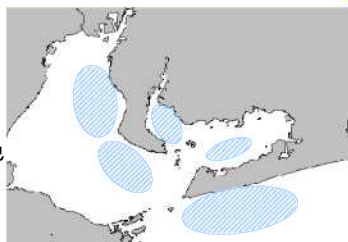
エイ類 66 t

○主な生産地

南知多町豊浜・大井、西尾市西尾、一色町味沢・一色  
幡豆町幡豆・東幡豆、蒲郡市西浦・形原

○漁法 小型底びき網、小型定置網

○漁期 周年



【主な漁場】

## 料理して食べよう！

アカエイは、尾に毒針があり、大変危険です。自分でさばくときは注意しましょう。

姿から想像できない…この美味しさは意外です

### ◆アカエイの煮つけ

材料（4人分）：アカエイのヒレ4切れ、しょうゆ、砂糖（ザラメ）、みりん、ショウガ1片

- ①アカエイのヒレは、出刃包丁でぬめりをこそげ取り、良く水洗いして熱湯をかけ、よごれを取る。臭いがあるのでぬめりを充分取り除く。
- ②鍋にしょうゆ3、砂糖1.5、水1の割合で煮汁を煮立て、ショウガの薄切りを入れ、①を並べ、落としぶたをして、中火で10分程煮る。最後にみりんを少々加える。
- ③アカエイの肝を一緒に煮ても美味しい。
- ④煮こごりも一緒にどうぞ。

### ◆アカエイのから揚げ

材料（4人分）：アカエイのヒレ4切れ、しょうゆ大さじ2、酒大さじ2、ショウガ汁少々、片栗粉適量、食用油適量

- ①アカエイのヒレは、出刃包丁でぬめりをこそげ取り、良く水洗いして熱湯をかけ、よごれを取り、食べやすい大きさに切り分ける。
- ②しょうゆ、酒、ショウガ汁を合わせ、①を10分ほど漬け込み、汁気をふき取る。
- ③②に片栗粉をまぶし、油で揚げる。

# アカカマス

地方名称 カマス（県下）  
ホンカマス（幡豆）

旬 秋



## 生産の状況

○愛知県の漁獲量

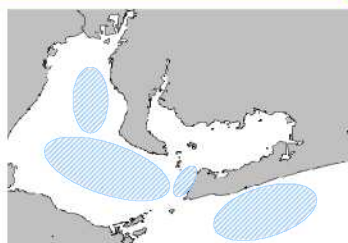
漁獲統計なし

○主な生産地

常滑市鬼崎、南知多町豊浜・日間賀島、一色町一色、  
幡豆町幡豆、蒲郡市西浦

○漁法 小型底びき網、さし網

○漁期 春～秋



【主な漁場】

## 料理して食べよう！

### 干物に挑戦

#### ◆カマスの一夜干し

材料（4人分）：カマス4尾、塩適量

- ①カマスはウロコを落とし、開いて内臓を取り除き、水洗いする。
- ②①を海水程度（約3%）の塩水に30分程漬け、半日程度干す。

### 鮮度の良いカマスは塩焼きが一番

#### ◆カマスの塩焼き

材料（4人分）：カマス4尾、塩少々、レモン1/2個

- ①カマスは、ウロコを取って水洗いし、飾り包丁を入れる。（鮮度の良いものは、内臓を取り出さないうちのまま焼くと美味しい。）
- ②①に塩少々を振って、こんがり焼く。
- ③レモンのくし切りを添える。

\*カマスは、白身の上品な魚です。さしみや、開いて中骨を取って、天ぷら、から揚げなどに。

# アカムツ

旬 夏



## 生産の状況

- 愛知県の漁獲量  
漁獲統計なし
- 主な生産地  
蒲郡市西浦・形原
- 漁法 沖合底びき網
- 漁期 秋～春



【主な漁場】

## 料理して食べよう！

### アカムツの旨味を生で味わう

#### ◆アカムツの刺身

材料（4人分）：アカムツ1尾、ワサビ適量

- ①アカムツはウロコと内臓を取り除いて水洗いし、3枚におろす。
- ②皮と身の間が美味しいので皮はひかずに、皮目を軽くあぶる。（湯通しでも可）
- ③食べやすい大きさに切り、わさびを添える。

### 脂がしたたって、頬が落ちそうな美味しさ

#### ◆アカムツの塩焼き

材料（4人分）：アカムツ4尾、塩適量

- ①アカムツはウロコ、内臓を取り除き、水洗いして水気をふき取る。
- ②①に塩を振る。
- ③②を遠火でじっくり焼き上げる。

### 漁師推薦

#### ◆アカムツの吸い物

材料（4人分）：アカムツの頭1尾分、長ネギ、タマネギ適量、卵2個、塩、しょうゆ少々

- ①アカムツの頭を軽くあぶる。
- ②沸騰した湯に①を入れ、アクを取りながら、弱火で5分程だしを取り、頭を取り出す。
- ③②に長ネギの斜め切り、タマネギの薄切りを入れ、塩としょうゆで味を整え、最後に溶き卵を入れる。

\*アカムツは脂がのって、とても美味しい魚です。濃いめの味付けで煮つけや、ぶつ切りにして鍋などにします。

# アマゴ

地方名称 アメノウオ（三河山間部）  
サツキマス（降海し翌年の春、川  
に遡上してきたもの）  
旬 夏  
サツキマスは春



## 生産の状況

### ○愛知県の生産量

漁獲量 漁獲統計なし  
養殖生産量 生産統計なし

### ○主な生産地

豊田市、北設楽郡、新城市、一宮市

### ○漁法 釣り、さし網、養殖

### ○漁期 春～夏



【主な生産地】

## 料理して食べよう！

### 時間をかけて柔らかく…骨まで食べられる

#### ◆アマゴの甘露煮

材料（4人分）：アマゴ4尾、塩、しょうゆ、みりん、酒、砂糖各適量

- ①アマゴは、ウロコを取り、内臓を取り出し、水洗いする。
- ②①に塩を薄く振り、遠火の弱火か低い温度のオーブンで焦がさないようにゆっくり火を通す。
- ③鍋に、しょうゆ、みりん、酒、砂糖を1：1：1：0.5の割合で煮立てる。
- ④③にアルミホイルを敷き、その上に①を魚どうしが接触しないように並べる。
- ⑤ぐらぐら煮立たないような弱火で、煮汁が無くなり、アメ状になる位まで煮る。  
アマゴの甘露煮でお茶漬けを。（アメ茶漬け 奥三河地方）

### アマゴと言えばこれ

#### ◆アマゴの塩焼き

材料（4人分）：アマゴ（20cm位のもの）4尾、塩適量、大根おろし適量、スタチ2個

- ①アマゴは、塩で体表のぬめりを取り、ウロコを取る。
- ②包丁を入れて内臓を取り出し、水できれいに洗う。
- ③②の水気をふき取り、塩小さじ1/3程度を両側に振る。
- ④焼き網をよく焼き、③に金串を打って焼く。火加減は、強火の遠火で炎を立てずがコツ。
- ⑤器に盛りつけ、大根おろしとすだちを添える。

### 木曾川の春の味

#### ◆サツキマスご飯

材料：サツキマス1尾、二杯酢（酢3カップ、水1カップ、砂糖大さじ3）、米1升、タケノコ、フキ適量、しょうゆ、砂糖、みりん適量

- ①サツキマスは3枚におろし、皮をひく。
- ②酢を一煮立ちさせ冷ましてから混ぜ合わせた二杯酢に①を一晩漬ける。
- ③タケノコ、フキを細かく切って、砂糖、しょうゆ、みりん好み味に煮る。
- ④米を炊き上げ、お釜の中に②を乗せて5分ほど蒸らし、③を入れて混ぜ合わせる。



# アユ

旬 夏



## 生産の状況

○愛知県の生産量（H17年）

漁獲量 189 t

養殖生産量 852 t（全国第3位、シェア13.0%）

○主な生産地

木曽川、矢作川、豊川

養殖（一宮市、豊田市、豊橋市、新城市、御津町）

○漁法 釣り、やな、さし網、養殖

○漁期 夏～秋



【主な養殖地】

## 料理して食べよう！

### 塩焼きで香りを楽しむ

#### ◆アユの塩焼き

材料（4人分）：アユ4尾、塩適量

①アユは、尻びれの前のあたりを押してフンを絞り出し、水洗いする。

②①に頭から金串を打ち、全体に薄く塩を振り、遠火の強火で焼く。ひれを開くようにして化粧塩をすると姿がきれいに焼ける。

③②の金串を抜いて器に盛る。

\*焼けた片面に甘味噌を塗ってサッとあぶった魚田も、味噌の焼けるにおいが香ばしい。

（甘味噌：赤みそ大さじ4、砂糖大さじ1.5、酒大さじ1、水大さじ3を火にかけて練り合わせる）

### アユの旨味を丸ごといただく

#### ◆アユ飯

材料（4人分）：アユ4尾、米3カップ、だし汁3カップ強、しょうゆ大さじ3、酒大さじ1、塩少々、ニンジン、コンニャク、干しシイタケ各適量

①アユは、内臓を取り除いて水洗いし、塩少々を振って焼く。

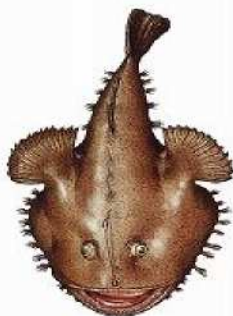
②ニンジン、コンニャク、もどした干しシイタケは細かく切る。

③炊飯器に、あらかじめ研いでおいた米、だし汁、しょうゆ、酒、②を入れて混ぜ、その上に①を乗せて炊く。

④③が炊きあがったら、少し蒸らし、アユのヒレ、頭、骨を取り除き、身をほぐして、混ぜ合わせる。

# アンコウ

旬 冬



## 生産の状況

○愛知県の漁獲量

漁獲統計なし

○主な生産地

蒲郡市西浦、形原

○漁法 沖合底びき網

○漁期 秋～春



[主な漁場]

## 料理して食べよう！

### こってりした味がたまりません

#### ◆アンコウ鍋

材料（4人分）：アンコウの切り身400g、アンコウの肝100g、白菜1/4個、豆腐1丁、しらたき1袋、長ネギ2本、エノキ1袋、シュンギク1把、ポン酢適量、コンブ10cm1枚

- ①アンコウは、サッと熱湯にくぐらせ、すぐ水につけて汚れをおとし、水気を切る。
- ②鍋にコンブを入れて火にかけ、煮立ったら①と食べやすい大きさに切った具材を火のとおりにくいものから順に入れて煮る。肝は煮過ぎると煮汁が赤く濁るので、食べる直前にサッと煮る。
- ③もみじおろしやアサツキなどの薬味を添え、ポン酢でいただく。  
\*みそ味のアンコウ鍋は、鍋を火にかけ、肝を脂が出るまでから煎りし、味噌を混ぜ、湯を加えて濃いめのみそ汁程度の汁で鍋にする。

### から揚げもいけます

#### ◆アンコウのから揚げ

材料（4人分）：アンコウの切り身400g、A（しょうゆ大さじ2、酒大さじ2、ショウガ汁少々）、片栗粉適量、食用油適量

- ①アンコウの切り身は一口大に切る。
- ②ビニール袋にAを合わせ、①を入れ、しばらく置いて味を馴染ませる。
- ③②を取り出し片栗粉をまぶし、油で揚げる。

### 小型のアンコウは自分でさばいて

#### ◆アンコウの煮つけ

材料（4人分）：アンコウ1尾、しょうゆ、酒、みりん、ショウガ1片

- ①小型のアンコウは、ヒレを切り落とし、内臓を取り除いて水洗いし、ぶつ切りにする。
- ②鍋にしょうゆ2：酒1：みりん1とショウガの薄切りを煮立て、①を入れ10分程煮る。  
アンコウは、魚から水気が出るので、やや濃い目の味付けで。

# イカナゴ

地方名称 コーナゴ（県下）  
ポーコーナゴ（親魚）

旬 春



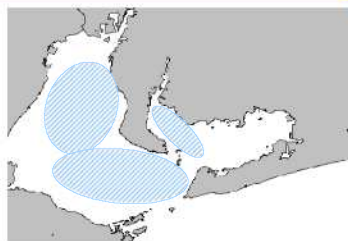
## 生産の状況

○愛知県の漁獲量（H17年）  
5,402 t（全国第5位、シェア8.0%）

○主な生産地  
南知多町豊浜・師崎・日間賀島・篠島・片名・大井、  
碧南市大浜、蒲郡市西浦

○漁法 船びき網

○漁期 春



【主な漁場】

## 料理して食べよう！

神戸ではくぎ煮が有名です

### ◆佃煮

材料：生のイカナゴ1kg、砂糖350g、醤油200cc、ショウガ1片

- ①大きめの鍋に調味料とショウガのせん切りを入れ沸騰させる。
- ②①に生のイカナゴを少しずつ入れ、沸騰したらまた入れを繰り返す、強火で5分程煮てカッチリさせる。この時、かき混ぜない。
- ③②をザルに上げ、汁気を切る。

ニンジンが嫌いな子にニンジンを食べさせるグッドアイデア

### ◆ニンジンとコーナゴのかき揚げ

材料（4人分）：イカナゴ（チリメン）40g、ニンジン1本、長ネギ1本、小麦粉、食用油

- ①ニンジンをせん切り、長ネギを小口切りにする。
- ②天ぷらの衣に①とコーナゴを入れて混ぜ合わせ、油で揚げてかき揚げにする。

ポーコーナゴもおいしい

### ◆コーナゴの天ぷらの卵とじ

材料（4人分）：ポーコーナゴ約30尾、卵2個、小麦粉、塩、コショウ、だし汁2/3カップ、しょうゆ大さじ2、みりん大さじ2、砂糖小さじ2、食用油

- ①ポーコーナゴに、塩コショウを振り、小麦粉をまぶし、天ぷらの衣を付けて、油で揚げる。
- ②鍋にだし汁、しょうゆ、みりん、砂糖を入れ火にかけて、つゆを作る。
- ③揚げたポーコーナゴを鍋に入れ、一煮立ちしたら溶き卵を回し入れ、卵が固まりかけたところで火を止め、蓋をして蒸らす。

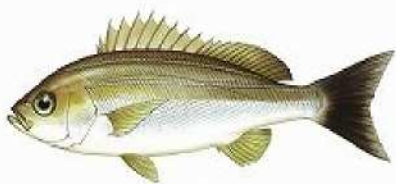
\* ポーコーナゴは、から揚げやフライでも。

\* コーナゴは、大根おろしと相性抜群で、カルシウムもたっぷりです。塩干品は、一年中ありますが、やはり、旬の春が一番です。

# イサキ

地方名称 ウズ（県下）

旬 夏



## 生産の状況

○愛知県の漁獲量（H15年）

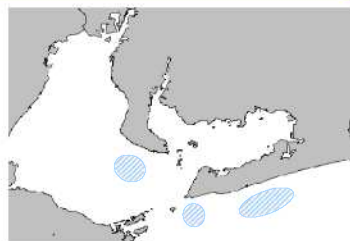
46 t

○主な生産地

南知多町師崎、片名、一色町一色

○漁法 釣り、小型底びき網

○漁期 夏～秋



〔主な漁場〕

## 料理して食べよう！

イサキは梅雨の頃が一番

### ◆イサキの唐揚げ野菜あんかけ

材料（4人分）：イサキ4尾、ニンジン1本、タマネギ1/2個、サヤエンドウ1袋、だし汁1カップ、しょうゆ、酒、みりん各適量、水溶き片栗粉大さじ4、塩・コショウ、食用油

- ①イサキは、ウロコ、エラ、内臓を取り除き水で洗い、塩・コショウをしてしばらく置く。
- ②サヤエンドウは筋を取ってサッと茹でせん切り、ニンジン、タマネギもせん切りにする。
- ③①の水気を拭き取り片栗粉をまぶし、170度の油でカラッと揚げる。
- ④フライパンに油を熱して②を炒め、だし汁を加えて調味料で味を調え、水溶き片栗粉でとろみを付け、③にたっぷりかける。

### ◆イサキの煮つけ

材料（4人分）：イサキ4尾、水1カップ、酒大さじ2、みりん大さじ2、砂糖小さじ2、しょうゆ1カップ、ショウガ1片

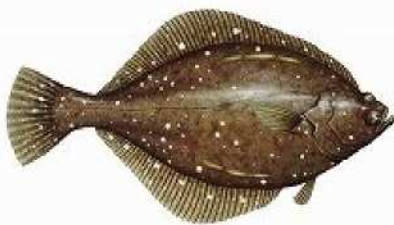
- ①イサキは、ウロコ、エラ、内臓を取り除き水できれいに洗い、両面に飾り包丁を入れる。
- ②鍋に水、酒、みりん、砂糖、しょうゆを煮立て、①とショウガの薄切りを入れ、落とし蓋をして、中火で5～6分煮る。

\*イサキは、白身の上品なとてもさっぱりした味わいの魚で、さしみや塩焼き、酒蒸しもグッドです。

# イシガレイ

地方名称 カレイ（師崎）

旬 夏



## 生産の状況

○愛知県の漁獲量（H17年）

かれい類 967 t

○主な生産地

蒲郡市鬼崎、南知多町豊浜・師崎・日間賀島・大井、  
一色町一色・衣崎、吉良町吉良、幡豆町幡豆・東幡豆、  
蒲郡市西浦・形原

○漁法 小型底びき網、さし網、小型定置網、釣

○漁期 周年



【主な漁場】

## 料理して食べよう！

### 薄味のあっさり煮魚

#### ◆イシガレイの煮つけ

材料（4人分）：イシガレイ4尾、ショウガ1片、水1カップ、酒大さじ2、みりん大さじ2、しょうゆ大さじ3

- ①イシガレイは、ウロコ、石、エラ、内臓を取り除き、水洗いする。
- ②浅い鍋かフライパンに、水、酒、みりん、しょうゆ、ショウガの薄切り2~3枚入れて煮立て、①を黒い方を上にして入れ、落としぶたをして、中火で5~6分煮る。煮詰めないで、あっさり仕上げる。針ショウガを飾る。

### しその香りが食欲をそそる

#### ◆イシガレイのから揚げ

材料（4人分）：イシガレイ1尾、酒1カップ、塩小さじ1、片栗粉、食用油、ゆかり少々

- ①イシガレイはウロコを取って5枚におろし、食べやすい大きさに切って、塩を加えた酒に約30分漬けた後、水気をふき取り、片栗粉をまぶして、から揚げにする。
- ②①にゆかりをまぶして器に盛る。甘酢あんをかけても美味しい。

### 白身魚でコロッケ？

#### ◆イシガレイのコロッケ

材料（4人分）：イシガレイ2尾、タマネギ1個、ジャガイモ4個、卵1個、小麦粉、パン粉、塩・コショウ、バター、酒、食用油各適量

- ①タマネギ1/3個を薄切りにして鍋に敷き、イシガレイを並べ、塩・コショウ少々を振り、酒1/3カップ、水1カップを加えて15分程蒸し煮し、皮と骨を取り、身をほぐす。
- ②タマネギ2/3個をみじん切りにし、バターで炒める。
- ③ジャガイモはゆでて裏ごしし、塩・コショウで味を整え、①と②を加えて混ぜ合わせる。
- ④③を俵形にして、小麦粉、溶き卵、パン粉を付け、揚げる。

\*さしみや塩焼きも美味しい。イシガレイは、鮮度が落ちると磯臭くなるので、新しいものを。

# イボダイ

地方名称 マメダイ（県下）

旬 秋



## 生産の状況

○愛知県の漁獲量（H17年）

33 t

○主な生産地

南知多町豊浜・日間賀島、幡豆町幡豆、

蒲郡市西浦・形原

○漁法 小型底びき網

○漁期 春～秋



【主な漁場】

## 料理して食べよう！

小骨少なく肉離れ良い…子供にも食べやすい

### ◆イボダイの煮つけ

材料（4人分）：イボダイ4尾、しょうゆ大さじ3、酒大さじ2、みりん大さじ2、ショウガ1片

①イボダイは、内臓を取り除き、水洗いする。体表の粘液をよく洗う。

②鍋に水1カップ、しょうゆ、みりん、酒を煮立て、ショウガの薄切りと①を入れ、落としがたをして中火で5分程煮る。

焼けた皮の食感がおいしい

### ◆イボダイの塩焼き

材料（4人分）：イボダイ4尾、塩少々、大根おろし

①イボダイは、内臓を取り除いて水できれいに洗い、飾り包丁を入れる。

②①に塩を振り、こんがり焼く。

③焼けたイボダイを器に盛り、大根おろしを添える。

干物にしよう

### ◆イボダイの干物

材料（4人分）：イボダイ4尾、塩30g、水1リットル

①イボダイは背開きにして、内臓を取り除き、水洗いする。（内臓や血合いをきれいに取り除く。）

②海水程度（約3%）の塩水を作り、①を1時間程漬け込む。（漬け込む時間で塩味を加減します。）

③風通しのよいところで、半日位干す。

\* 鮮度の良いものは三枚におろしてさしみ、から揚げやバター焼き、フライにも合います。

# ウナギ

(一色町は全国一の生産地)

旬 夏～秋



## 生産の状況

○愛知県の養殖生産量 (H17年)

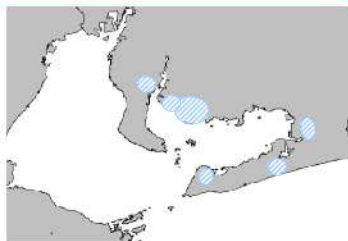
5,835 t (全国第2位 シェア29.6%)

○主な生産地

東浦町、高浜市、一色町、豊橋市、田原市

○漁法 養殖

○漁期 周年



[主な生産地]

## 料理して食べよう!

### 暑さでバテたらさっぱり健康メニュー

#### ◆うざく(ウナギとキュウリの酢の物)

材料(4人分): ウナギ蒲焼き1/2尾、キュウリ2本、合わせ酢(酢大さじ1、砂糖小さじ2、しょうゆ大さじ1/2、だし汁大さじ1)、ごま少々、塩適量

- ①キュウリを小口切りにし、海水程度(約3%)の塩水にひたし、しんなりしたら水気を絞る。
- ②ウナギ蒲焼きを温め、5mm程度の短冊に切る。
- ③合わせ酢の材料をよく混ぜ、①②をさっと和えて器に盛り、ごまをかける。

### 名古屋名物は2度おいしい

#### ◆ひつまぶし

材料(4人分): ウナギ蒲焼き2尾、ごはん4合分、ウナギ蒲焼のたれ適量、アサツキ、ワサビ

- ①ウナギ蒲焼きを短冊に切る。
- ②炊きあがったご飯にウナギ蒲焼のたれをかけ、良く混ぜる。
- ③②に①半量を混ぜ、残りの半量を上のにせ、茶碗に盛っていただく。
- ④残った③を茶碗に盛り、アサツキを散らし、おろしワサビを添え、お茶かだし汁をかける。

### 豪華な卵焼き

#### ◆うまき(ウナギの卵巻き)

材料(4人分): ウナギ蒲焼き1/2尾、たまご5個、調味料(みりん大さじ1、しょうゆ少々、砂糖大さじ2、塩少々)、だし汁大さじ2

- ①ウナギ蒲焼きを卵焼き器の幅程度の長さに切る。
- ②たまごと調味料、だし汁を合わせる。
- ③卵焼き器に油をひき、②の1/3量を流し入れ、半熟まで焼き、中央に①を置く。
- ④手前、向こう側の順で卵焼きを折って重ね、かぶせるように巻く。
- ⑤巻いた卵を端に寄せ、厚焼き卵を巻く要領で、残りの卵を2回に分けて流し入れ、焼き上げる。
- ⑥巻き簾にとり、形を整え、食べやすい大きさに切っていただく。