

# ニジマス

旬 夏



## 生産の状況

- 愛知県の生産量 (H17年)  
養殖生産量 マス類 12 t
- 主な生産地  
豊田市、設楽町
- 漁法 養殖
- 漁期 周年



〔主な養殖地〕

## 料理して食べよう！

### ニジマスと言えば

#### ◆ニジマスの塩焼き

材料 (4人分)：ニジマス(20cm位のもの)4尾、塩適量、大根おろし適量、スダチ2個

- ①ニジマスは、塩で体表のぬめりを取り、うろこ内蔵を取り除き、水できれいに洗う。
- ②①の水気をふき取り、塩少々を両面に振る。
- ③焼き網をよく焼き、②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。
- ④③を器に盛りつけ、大根おろしとスダチを添える。

### 家庭でも手軽に楽しめます

#### ◆ニジマスのくんせい

材料 (4人分)：ニジマス2尾、紅茶の葉、ザラメ各大さじ2、ショウガ1片、長ネギ10cm、塩適量

- ①ニジマスはウロコと内蔵を取り除き、塩を多めに振ってペーパータオルで包み、冷蔵庫で一晩おく。
- ②中華鍋かフライパンにアルミホイルを敷き、紅茶、ザラメ、ショウガ薄切り、長ネギをのせる。
- ③鍋の大きさに合ったもち網を置き、その上に①のニジマスを並べる。
- ④密閉するようにフタをして、煙が出る程度の火加減で20～30分いぶす。

### ニジマスサラダ感覚で

#### ◆ニジマスの刺身昆布風味

材料 (4人分)：ニジマスの刺身300g、ミズナ1/2把、オクラ4本、塩昆布適量、A (オリーブ油50cc、酢大さじ2、しょうゆ小さじ2、塩少々、練りわさび少々、砂糖少々)

- ①ニジマスの刺身を食べやすい大きさにそぎ切りする。
- ②ミズナは3～4cmの長さに切り、ゆでたオクラは斜め薄切りにする。
- ③Aを合わせてドレッシングを作り、①、②と和える。
- ④③を器に盛り、塩昆布を散らす。

# ネズミゴチ

地方名称 ヌメラゴチ（蒲郡）  
ヌメリゴチ（県下）  
ミミゴチ（日間賀島）  
デンデラゴチ（豊浜）

旬 冬・春



## 生産の状況

○愛知県の生産量

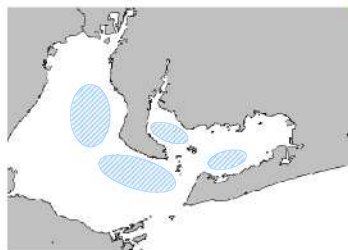
漁獲統計なし

○主な生産地

常滑市鬼崎・常滑、南知多町豊浜・大井・日間賀島、  
碧南市大浜、一色町一色、吉良町吉良、幡豆町幡豆・  
東幡豆、蒲郡市西浦・形原・三谷

○漁法 小型底びき網

○漁期 周年



【主な漁場】

## 料理して食べよう！

姿からは想像できない美味しさです

### ◆ネズミゴチの天ぷら

材料（4人分）：ネズミゴチ20尾、小麦粉適量、食用油適量

- ①ネズミゴチは背ビレを切り落とし、背側から頭の後ろに包丁を入れ、腹側の皮を残して切り、頭を持って皮をむく。背側の皮もむく。
- ②①は背骨に沿って両側に包丁を入れ、尾びれの付け根で背骨を切り落とし、松葉の形にひらく。
- ③②を水洗いし、水気を取る。
- ④③に小麦粉を振り、衣を付けて揚げる。

### 身がコロッと取れて食べやすい

### ◆ネズミゴチの煮つけ

材料（4人分）：ネズミゴチ20尾、しょうゆ、酒、砂糖、ショウガ1片

- ①ネズミゴチは、頭と内臓を取り除き、塩で揉んで体表のぬめりを取る。
  - ②しょうゆ1、酒1、砂糖1、水1の割合で煮汁を煮立て、ショウガの薄切りを入れて、①を5～6分煮る。煮すぎると、皮が割れて汚くなる。
- \*残った煮つけは、衣を付けてサッと揚げるとネズミゴチの味付け天ぷら。弁当のおかずにも良い。

### 小さな魚も無駄なく食べる

### ◆ネズミゴチの丸干し

材料：ネズミゴチ、塩適量

- ①頭と内臓を取り、塩もみしてぬめりを取ったネズミゴチを海水程度（約3%）の塩水に1時間ほど浸ける。
- ②風通しの良い日陰で1～2時間乾す。
- ③火であぶっていただく。

# ハモ

旬 夏



## 生産の状況

○愛知県の生産量

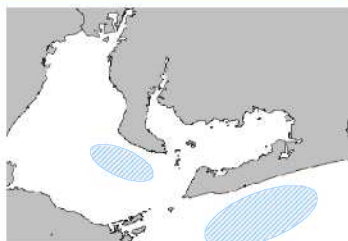
漁獲統計なし

○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

○漁法 小型底びき網

○漁期 春～秋



〔主な漁場〕

## 料理して食べよう！

\*ハモの骨切りは、難しい作業です。骨切りしたものを求めて使いましょう。

### 夏に冷たくしてさっぱりと

#### ◆チリハモ

材料（4人分）：骨切りしたハモ400g、すりみそ（みそ50g、梅干し2個、砂糖大さじ3、しょうゆ大さじ1）、塩少々

- ①鍋に湯を煮立て、塩ひとつまみを入れ、ハモを入れる。
- ②ハモの身がチリッとなったら引き上げ、氷水にとる。
- ③すりみその材料をすり鉢ですって合わせ、すりみそを作る。
- ④②の水気をふき取り、③を付けていただく。

#### ◆ハモサシ

材料（4人分）：ハモ400g

- ①ハモを金網の上に皮目を上にして乗せ、布巾をかけて熱湯をかけ、氷水にとる。
- ②①の水気をふき取り、骨切りし、小口に切る。
- ③ワサビしょうゆや梅肉でいただく。

### タマネギとハモの取り合わせですきやき風

#### ◆ハモスキ

材料（4人分）：骨切りしたハモ400g、タマネギ2個、ネギ4本、豆腐1丁、しょうゆ1/2カップ、酒大さじ2、砂糖大さじ3

- ①ハモは3cm幅くらいに切る。
- ②野菜と豆腐は、食べやすい大きさに切る。
- ③すき焼き鍋にしょうゆ、酒、砂糖を煮立て、①を入れ、ひと煮立ちしたら野菜を入れて煮る。

# ヒイラギ

地方名称 ゼンメ（県下）  
イトグイ（豊浜）

旬 夏



## 生産の状況

○愛知県の生産量

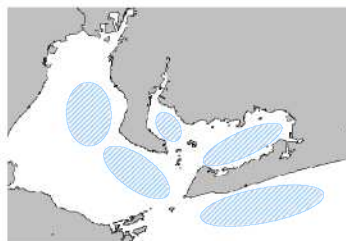
漁獲統計なし

○主な生産地

常滑市鬼崎、南知多町豊浜・日間賀島・大井、  
碧南市大浜、一色町一色、吉良町吉良、幡豆町幡豆・  
東幡豆、蒲郡市西浦・形原・三谷

○漁法 小型底びき網、小型定置網

○漁期 秋～春



【主な漁場】

## 料理して食べよう！

\* ヒイラギの下ごしらえ（背びれと腹びれの前縁に棘があります。注意して取り扱しましょう。）  
ヒイラギは、体表にぬめりがあります。頭と内臓を取り除いたら、塩で揉んで水洗いし、ぬめりを取ります。

### 脂があって、身ばなれがいい

#### ◆ヒイラギの煮つけ

材料（4人分）：ヒイラギ20尾、しょうゆ、酒、みりん、砂糖、ショウガ1片

①水1カップ、しょうゆ大さじ3、酒大さじ2、みりん大さじ2、砂糖小さじ2とショウガの薄切りで煮汁を煮立て、下ごしらえし水を良く切ったヒイラギを入れて、落としぶたをして5分程煮る。

②サッと煮て、煮すぎないように。

### アジより脂があります

#### ◆ヒイラギの刺身

材料（4人分）：ヒイラギ20尾

①下ごしらえしたヒイラギを三枚におろして、皮をひき、腹骨を削ぎ切る。

②ワサビしょうゆ又はショウガしょうゆでいただく。

\* 下ごしらえしたヒイラギを焼き肉プレートで鉄板焼きにして。

# ヒラメ

地方名称 ハス（大型のもの 豊浜、師崎）  
ヤスナゴ（小型のもの 蒲郡）

旬 冬



## 生産の状況

○愛知県の漁獲量（H17年）

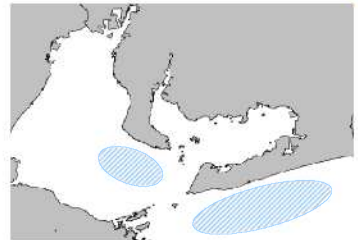
90 t

○主な生産地

南知多町豊浜・師崎・日間賀島、一色町一色、  
幡豆町幡豆・東幡豆、蒲郡市西浦・形原・三谷

○漁法 小型底びき網、釣り、さし網

○漁期 周年



【主な漁場】

## 料理して食べよう！

### 歯ごたえと旨味を

#### ◆ヒラメの薄造り

材料：ヒラメ、アサツキ、もみじおろし、ポン酢

- ①ヒラメは、ウロコを落とし、頭と内臓を取り除いて水洗いし、五枚におろして皮をひく。
- ②ラップに包んで、冷蔵庫で一晩おく。（旨味が増す。）
- ③薄くスライスして、皿に並べる。
- ④アサツキはみじん切りにする。
- ⑤ポン酢に④ともみじおろしを適量入れていただく。

- \* ヒラメの薄造りに塩・コショウし、湯むきトマトの細切れを添えて、同量のオリーブオイルとレモン汁をかければ、ヒラメのカルパッチョ。
- \* 昆布じめは、上記②で、ヒラメの身を昆布ではさんでラップに包み、冷蔵庫に一晩おき、薄造りにする。
- \* 骨は、潮汁（「ブリ」のページを参照）か、カリカリに干してから揚げに。

### 一ぴき丸ごと

#### ◆ヒラメのムニエル

材料：ヒラメ小1尾、バター10g、シメジ少々、サラダ油大さじ1、レモン汁小さじ1、小麦粉適量、塩・コショウ少々、パセリのみじん切り少々

- ①ヒラメは、ウロコを落とし、内臓を取り除いて水洗いする。
- ②①に塩・コショウをし、小麦粉をまぶし、油を敷いたフライパンで白い皮の方から焼く。
- ③中火にしてバターとシメジを加え、皮に焼け色が付いたら裏返す。
- ④魚に火が通ったら、火を止め、レモン汁を加え、パセリのみじん切りを散らす。

# ブリ

地方名称 アブコ（小型のもの 県下）  
イナダ（3kg程度のもの 県下）  
ワラサ（4～10kg程度のもの 県下）

旬 秋



## 生産の状況

○愛知県の漁獲量（H17年）

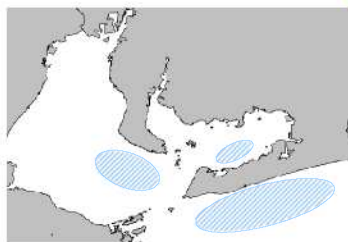
ブリ類 190 t

○主な生産地

南知多町師崎・日間賀島・片名、碧南市大浜

○漁法 まき網、釣り、小型定置網

○漁期 春～秋



【主な漁場】

## 料理して食べよう！

### ◆ブリの照り焼き

材料（4人分）：ブリの切り身4切れ、たれ（しょうゆ大さじ4、みりん大さじ2、砂糖大さじ2）、  
食用油少々

- ①たれの材料を合わせ、ブリの切り身を時々裏返ししながら30分程漬ける。
- ②フライパンに油をひき、①のブリを中火で3分程焼き、裏返して弱火で5分ほど焼く。
- ③②に①の残りのタレを加え、軽く煮詰めて照りを出す。

### ◆ブリの潮汁

材料（4人分）：イナダのあら1尾分、長ネギ1本、コンブ10cm、酒大さじ1、塩小さじ1、  
しょうゆ小さじ1

- ①イナダのあらは、適当な大きさに切る。
- ②鍋に水4カップ、コンブ、①を入れ火にかけ、弱火でアクを取りながら15分程煮、酒、塩、しょうゆで味を整える。（薄味で）
- ③細切りにした長ネギを散らす。

\* 刺身、塩焼き、ブリ大根などに。

# ホウボウ

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

南知多町豊浜・日間賀島、一色町一色、幡豆町幡豆・東幡豆、蒲郡市西浦・形原・三谷

○漁法 小型底びき網

○漁期 周年



〔主な漁場〕

## 料理して食べよう！

透明感のある白身は甘みと旨味たっぷり

### ◆ホウボウの刺身

材料（4人分）：ホウボウ1尾、ワサビ

①ホウボウは、頭と内臓を取り除き、三枚におろして、皮をひき、薄く削ぎ切りにする。

②ワサビじょうゆでいただく。

深味のある味わいです

### ◆ホウボウの吸い物

材料（4人分）：ホウボウ1尾、昆布10cm、塩少々、みつ葉

①ホウボウは、ウロコと頭を落とし、内臓を取り除き、1～2cmの輪切りにする。

②①を湯通しして冷水にとり、ぬめりや汚れを取り除く。

③鍋に水5カップと昆布を入れて火にかけ、煮立つ直前に昆布を取り出し、ホウボウの頭と②を入れ、アクを取りながら弱火で10分程煮る。

④③に塩で味を整え、みつ葉のざく切りを散らす。

昔はお祭りのお祝いでした

### ◆ホウボウの煮つけ

材料（4人分）：ホウボウ2尾、しょうゆ大さじ4、酒大さじ4、砂糖大さじ2、みりん大さじ2、ショウガ1片

①ホウボウは、ウロコと内臓を取り除き水洗いして、二つに切り、熱湯をかけておく。

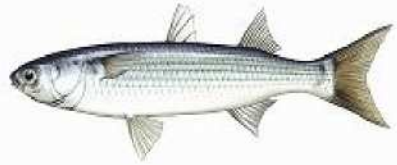
②鍋に水1/2カップ、しょうゆ、酒、砂糖、みりんとショウガの薄切りを煮立て、①を入れて落としぶたをして、中火で10分程煮る。

\*塩焼きにするときは、細かいウロコを丁寧に落とし、ぶつ切りにして、鍋の材料に。身がコロコロ取れて骨が邪魔にならず、良いだしが出ます。

# ボラ

地方名称 イナ（小型のもの 県下）  
トド（大型のもの 豊橋）

旬 秋・冬



## 生産の状況

○愛知県の漁獲量（H17年）

94 t

○主な生産地

常滑市鬼崎、南知多町大井、美浜町美浜、碧南市大浜  
一色町佐久島、幡豆町幡豆、蒲郡市西浦、  
田原市田原・泉・宇津江・小中山

○漁法 さし網、小型定置網、小型底びき網、まき網

○漁期 周年



〔主な漁場〕

## 料理して食べよう！

粋な容姿や気風を表す「いなせ」は、イナの背

### ◆ボラのカレーフライ

材料（4人分）：ボラ1尾、卵1個、カレー粉適量、パン粉適量、塩・コショウ、食用油

- ①ボラは、三枚におろして皮をひき、食べやすい大きさに切る。
- ②塩・コショウで下味を付け、カレー粉をまぶす。
- ③溶き卵とパン粉を付け、油で揚げる。

### ◆ボラ雑炊

材料（4人分）：ボラ1尾、米4合、ネギ1/2把、大葉4枚、ショウガ1片、しょうゆ、酒

- ①米は、炊く30分程度前に洗い、ザルに上げておく。
- ②ボラは、ウロコと内臓を取り除いて水洗いし、3枚におろして、ぶつ切りにする。
- ③沸騰した湯の中に、②とショウガを入れ、脂と臭みを取る。
- ④③をザルに上げ、身をほぐして骨を取る。
- ⑤釜に①、④、ネギの小口切り、しょうゆ、酒、水を適量入れ、炊きあげる。
- ⑥しばらく蒸らした後盛りつけ、大葉のせん切りを散らす。

### ◆ボラのそぼろ

材料（4人分）：ボラ1尾、砂糖大さじ2、塩少々、しょうゆ大さじ1.5

- ①ボラは、ウロコを落とし、頭と内臓を取り除いて水洗いし、熱湯に入れ火が通るまでゆでる。
- ②①の身をほぐし、骨を取り除く。
- ③②を布巾で包み、水を流しながらよくもんで、脂を洗い流す。（脂を洗い流すと、白くきれいに仕上がります。）
- ④③を土鍋かフライパンで、そぼろ状になるまでから煎りする。
- ⑤④に砂糖、塩、しょうゆを加え味が馴染むまで、さらに煎る。

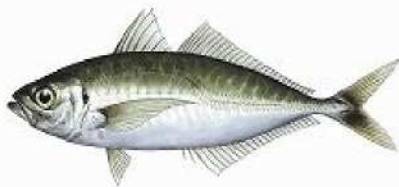
\*寒のボラの刺身は、タイのように脂が乗って、美味です。アライでも。



# マアジ

地方名称 マメアジ（小型のもの 県下）

旬 夏



## 生産の状況

○愛知県の漁獲量（H17年）

アジ類 1,194 t

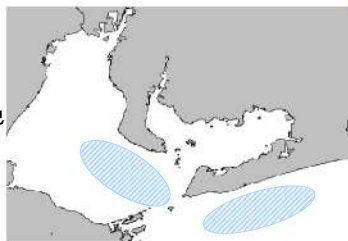
○主な生産地

南知多町豊浜・師崎・片名、碧南市大浜、一色町一色  
幡豆町幡豆、蒲郡市西浦、田原市宇津江

○漁法 まき網、小型底びき網、釣、船びき網、さし網

小型定置網

○漁期 春～秋



〔主な漁場〕

## 料理して食べよう！

マアジはどのように食べても美味しい

### ◆マアジのたたき

材料（4人分）：マアジ4尾、大葉4枚、ネギ1本、ショウガ1片

①マアジは、三枚におろして腹骨をそぎ切り、皮をひいて、細切れにする。

②大葉、ネギ、ショウガはみじん切りにし、①と合わせて、まな板の上で包丁でたたき混ぜる。

### ◆マアジの南蛮漬け

材料（4人分）：小アジ20尾、タマネギ1/2個、ニンジン1/4本、ピーマン1個、塩・コショウ、  
食用油、A（酢1カップ、砂糖大さじ3、塩小さじ1）、片栗粉適量、赤唐辛子1本

①Aをあわせ、赤唐辛子の種をとりのぞいて小口に切り加える。

②小アジは水気を取り、塩・コショウをして、片栗粉をまぶし油で揚げる。

③タマネギ、ニンジン、ピーマンの薄切りと②を、①に漬ける。

### ◆マアジのお魚ハンバーグ

材料（4人分）：マアジ大4尾、タマネギ80g、青ジソ4枚、A（おろししょうが1/2片分、パン粉  
30g、マヨネーズ大さじ3、溶き卵1/2個分、塩・コショウ少々）、B（ケチャップ  
大さじ3、ウスターソース大さじ3）、サラダ油適量

①マアジは三枚におろして、丁寧に小骨を抜き、フードプロセッサでなめらかにする。

②タマネギ、青ジソはみじん切りにする。

③ボールに①、②、Aを入れて粘りが出るまで混ぜ、8等分して形を整える。

④フライパンにサラダ油を強火で熱し、③を入れ、1分程度したら弱火にし、表面が白くなったら裏返して再び強火にする。約30秒で火を弱め、中まで良く火を通す。

⑤④を皿に盛りBをかける。

\*夏は、マアジの素焼きの焼きたてを、ショウガじょうゆでさっぱりと。簡単・おいしい。

# マアナゴ

地方名称 メジロ（県下）  
ホンメジ（師崎、三谷）

旬 夏



## 生産の状況

○愛知県の漁獲量（H17年）

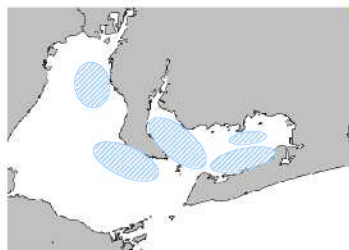
アナゴ類 663 t（全国第4位、シェア9.7%）

○主な生産地

常滑市鬼崎、南知多町豊浜・師崎・日間賀島・片名・大井、碧南市大浜、一色町一色、吉良町吉良、幡豆町幡豆、蒲郡市西浦・形原

○漁法 かご、小型底びき網、さし網、小型定置網

○漁期 周年



〔主な漁場〕

## 料理して食べよう！

### ふわふわの煮アナゴのドンブリです

#### ◆マアナゴ丼

材料（4人分）：マアナゴ開き8尾、A（水2カップ、酒1カップ、砂糖大さじ4、しょうゆ3/4カップ、ショウガ薄切り）、みりん1/4カップ、B（卵4個、塩少々）、ご飯4人分

- ①マアナゴは、頭を落として水で洗い、まな板の上で熱湯をかけ、包丁でぬめりをこそげ取る。
- ②鍋にAを入れて、アナゴの皮を下にして並べ、落とし蓋をして火にかける。
- ③②が沸騰したらあくをすくい取りながら、中火で10分程煮て、仕上げにみりんを加える。
- ④アナゴを取り出し、煮汁を少々煮詰めてタレを作る。
- ⑤炊きたてのご飯に半量の刻んだアナゴとタレを混ぜる。
- ⑥⑤を丼に盛ってBで作った薄焼き卵の短冊切りを敷き、残りのアナゴを乗せる。。

### 焼いたアナゴも

#### ◆マアナゴの蒲焼き

材料（4人分）：マアナゴ開き4尾、酒、砂糖、しょうゆ、さしみたまり、みりん

- ①マアナゴは、頭を落として水で洗い、まな板の上において包丁の背でぬめりをこそげ取る。
- ②酒1：砂糖1：さしみたまり1/2：しょうゆ1/2：みりん1/3の割合で煮立てて、タレを作る。
- ③①を焦げ目が付くほどよく焼き、熱いうちに②のタレに入れてひと煮立ちさせる。

#### ◆マアナゴのカラッと香り揚げ

材料（4人分）：マアナゴ開き12尾、小麦粉大さじ3、粉青のり少々、ゆかり少々、すりごま少々、レモン1/2個、パセリ4本、食用油

- ①マアナゴは、ぬめりを水でさっと洗い水気をふき取り、頭を取って、3～4つに切る。
- ②小麦粉に粉青のり、ゆかり、すりごまを混ぜ、①にまぶす。
- ③油でカラッと揚げ、レモンとパセリを添える。

\*天ぷら、煮アナゴの巻き寿司、干物など。

# マイワシ

地方名称 ヒラゴ（小型のもの 豊浜）  
イワシ（日間賀島）  
成長に伴って、小羽→中羽→大羽

旬 秋



## 生産の状況

○愛知県の漁獲量（H17年）

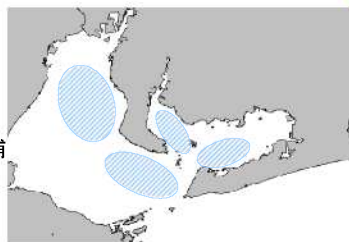
851 t

○主な生産地

南知多町豊浜・師崎・片名、碧南市大浜、蒲郡市西浦

○漁法 まき網、船びき網

○漁期 夏～秋



【主な漁場】

## 料理して食べよう！

### 値段が安くて栄養満点

#### ◆マイワシの蒲焼き風

材料（4人分）：マイワシ8尾、塩・コショウ適量、片栗粉適量、蒲焼きのタレ（市販品）、  
いりごま少々、ご飯4人分

- ①マイワシは手で開いて骨を取り、水洗いする。
- ②①の水気をふき取り、塩・コショウを振り、片栗粉をまぶす。
- ③フライパンに油を引き、②の両面を焼き、蒲焼きのタレを回し入れて絡める。
- ④③にいりごまを振り、ご飯の上に盛る。

#### ◆マイワシのマリネ

材料：マイワシ、しょうゆ、酢、酒、レモン汁、片栗粉、塩、コショウ、サラダ油、トマト、  
キュウリ、ピーマン、タマネギ

- ①マイワシはウロコを取って三枚におろし、しょうゆ3：酢1：酒1：レモン汁1の漬け汁に浸ける。
- ②①に片栗粉をまぶしてカラッと揚げる。
- ③容器に、1cm角に切った野菜、オニオンスライスと②を交互に重ね、塩小さじ1、酢大さじ2、  
サラダ油150cc、コショウ少々、レモン汁少々の割合のソースをかけ、冷蔵庫で冷やす。

#### ◆マイワシのタマネギ煮

材料（4人分）：マイワシ10尾、タマネギ3個、しょうゆ大さじ2、酒大さじ2、みりん大さじ2、  
砂糖大さじ1、水1カップ

- ①マイワシはウロコを取って三枚におろす。
- ②鍋にしょうゆ、酒、みりん、砂糖、水で煮汁を煮立て、薄切りにしたタマネギを敷き、その上  
に①を並べて煮る。（タマネギがおいしい。）

\* ショウガのせん切りと長ネギの小口切りを酒1：しょうゆ1のタレに10分程浸け、これを開いたマイワシの間にはさみ、小麦粉をまぶしてフライパンで焼くマイワシのはさみ焼き。ご飯が進む。  
\* さしみ、梅干し煮などで。

# マコガレイ

地方名称 モガレイ（県下）

旬 秋



## 生産の状況

○愛知県の漁獲量（H17年）

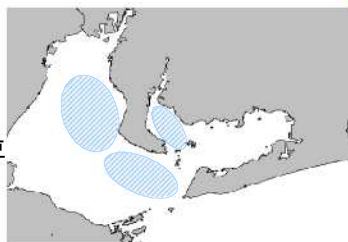
カレイ類 967 t

○主な生産地

常滑市鬼崎、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、釣、小型定置網

○漁期 周年



【主な漁場】

## 料理して食べよう！

### マコガレイの旨さは煮つけにあり

#### ◆マコガレイの煮つけ

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

- ①マコガレイは、ウロコをきれいに落とし、内臓を取り除いて水洗いし、背に切れ込みを入れる。
- ②平たい鍋に水、酒、しょうゆ、みりん、砂糖とショウガの薄切りを入れて煮立て、①を重ねるように並べ、落としぶたをして中火で7～8分煮る。煮詰めないであっさり仕上げる。

### クセがなくきめ細かな白身

#### ◆マコガレイのさしみ

材料（4人分）：マコガレイ1尾、アサツキ、もみじおろし、ポン酢各適量

- ①マコガレイは5枚におろして皮をひき、ラップに包んで、冷蔵庫で一晩おく。
- ②①を薄く切り、器にきれいに並べる。
- ③アサツキの小口切り、もみじおろしを添えて、ポン酢でいただく。

#### ◆マコガレイのから揚げ

材料（4人分）：マコガレイ4尾、小麦粉適量、レモン1個、塩少々、食用油適量

- ①マコガレイは、ウロコを落とし、内臓を取り除いて水洗いし、塩少々を振っておく。
- ②①の水気をふき取り、背に切り込みを入れ、小麦粉をまぶす。
- ③②をカラッと揚げ、レモンのくし切りを添える。

# マゴチ

地方名称 ホンゴチ (知多)

旬 夏



## 生産の状況

○愛知県の漁獲量

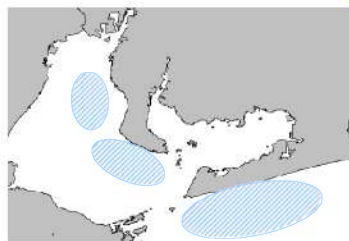
漁獲統計なし

○主な生産地

南知多町豊浜・日間賀島、一色町一色、幡豆町幡豆・東幡豆、蒲郡市西浦

○漁法 小型底びき網、空釣こぎ

○漁期 周年



【主な漁場】

## 料理して食べよう！

### 自身であっさり

#### ◆マゴチのあらい

材料 (4人分) : マゴチ1尾、梅肉

- ①マゴチは、三枚におろして皮をひく。
- ②①を薄く削ぎ切りにし、氷水にサッと浸けて身を締め、水気をふき取る。
- ③②を梅肉を細かくたいて添える。

#### ◆マゴチの煮つけ

材料 (4人分) : マゴチ2尾、水1カップ、酒大さじ2、しょうゆ大さじ3、みりん大さじ2、砂糖小さじ2、ショウガ1片

- ①マゴチは、ウロコを落として内臓を取り除き、2つに切る。
- ②鍋に、水、しょうゆ、酒、みりん、砂糖、ショウガの薄切りを入れて煮立て、①を並べ、落としふたをして中火で7~8分煮る。
- ③②を容器に流し入れ冷蔵庫で冷やすと、コラーゲンたっぷりの煮こごりになる。

#### ◆マゴチのから揚げ

材料 (4人分) : マゴチ1尾、片栗粉適量、食用油適量、レモン1個

- ①マゴチは、ウロコを落として内臓を取り除き、三枚におろし、ヒレを切り取る。
- ②①を一口大に切り分け、片栗粉をまぶす。
- ③②を3分程揚げる。
- ④レモンのくし切りを添える。甘酢で食べても美味しい。

\* さしみでも。

# マサバ

地方名称 サバ（県下）

旬 秋



## 生産の状況

○愛知県の漁獲量（H17年）

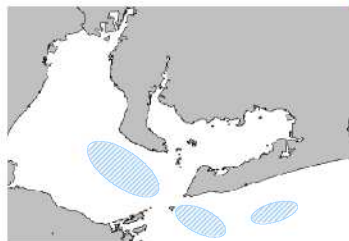
サバ類 916 t

○主な生産地

南知多町豊浜・師崎・篠島・片名、碧南市大浜

○漁法 まき網、釣り、船びき網

○漁期 春～秋



〔主な漁場〕

## 料理して食べよう！

### サバ料理人気ナンバーワン

#### ◆マサバのみそ煮

材料（4人分）：サバ1尾、酒1/2カップ、水1/2カップ、砂糖大さじ2.5、しょうゆ大さじ1、赤みそ40g、ショウガ1片

- ①サバを2枚におろして4つに切り、皮目に切れ目を入れる。
- ②鍋に酒、水、砂糖、しょうゆを入れ煮立て、①とショウガの皮を入れて中火で5分煮る
- ③②に赤みそを溶き入れ、弱火で10分程度煮る。
- ④③を器に盛り、針ショウガをのせる。

### 中華風に

#### ◆マサバの酢豚風

材料（4人分）：マサバ（ゴマサバでも可）1尾、タマネギ1個、ピーマン1個、ニンジン1/2本、塩・コショウ少々、A（ケチャップ大さじ4、砂糖大さじ3、しょうゆ大さじ2、片栗粉大さじ2、水大さじ5、酢大さじ3）、食用油

- ①サバは3枚におろして腹骨を取り除き、食べやすい大きさに切って、塩・コショウを振る。
- ②①に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③タマネギ、ピーマン、ニンジンを食べやすい大きさに切る。
- ④③を油で炒め、②と混ぜ合わせたAを加えて、さっと炒める。

### 安い時に作って冷凍しておくと便利

#### ◆マサバのみりん干し

材料（4人分）：サバ2尾、しょうゆ1/2カップ、みりん1/2カップ、砂糖大さじ1、酒大さじ2

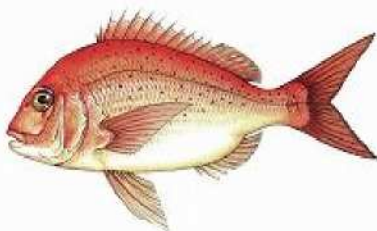
- ①サバは3枚におろす。
- ②しょうゆ、砂糖、みりん、水を合わせて漬け汁を作り、①を約1時間ほど漬ける。
- ③②を風通しの良いところで表面が乾く程度まで干す。ごまを振ると香ばしい。

\* ご飯に、マサバの刺身、おろしショウガ、きざみネギを乗せ、しょうゆ少しでサバ茶漬け。

# マダイ

地方名称 タイ（県下）  
アカチン→タイ（師崎）  
タイゴーヤキ→アカダイ→オオダイ（豊浜）

旬 秋



## 生産の状況

○愛知県の生産量（H17年）

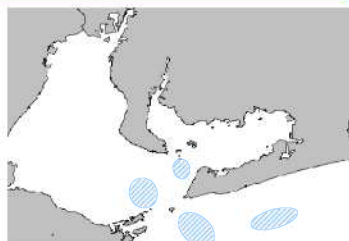
204 t

○主な生産地

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

○漁法 小型底びき網、釣り、さし網、小型定置網

○漁期 周年



〔主な漁場〕

## 料理して食べよう！

### 良いだしが出ます

#### ◆タイのあらスープ

材料（4人分）：タイのアラ1尾分、昆布5cm、塩少々、タイのさし身8切れ、みつ葉適量

- ①タイのアラを網に乗せてこんがり焼き、生臭みを消す。
- ②鍋に水5カップ、昆布、①を入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして15分ほど煮る。
- ③布巾でこして、スープを取る。
- ④③を塩で味を整え、タイのさしみを入れ1～2分煮る。
- ⑤④をお椀に盛り、2～3cmに切ったみつ葉を散らす。

### お祝いの席に

#### ◆鯛めし

材料（4人分）：マダイ1尾、米3カップ、昆布10cm、酒少々、調味料（水3カップ、みりん大さじ2、しょうゆ大さじ1、塩小さじ1）

- ①マダイはウロコと内臓を取り除いて水洗いし、水気を取り、酒を振っておく。
- ②米は洗ってザルに上げる。
- ③土鍋（又は釜）に調味料と米を入れ、昆布を置いて、その上に①をのせ、炊く。
- ④炊きあがったら蒸らし、タイの頭と骨を取り、全体に混ぜる。

#### ◆マダイの兜煮

材料（2人分）：マダイの頭1尾分、水1カップ、酒1カップ、みりん1/2カップ、しょうゆ1/3カップ、砂糖大さじ3、ゴボウ1本

- ①マダイの頭は縦に二つに割り、エラを取り除き、水洗いして熱湯にサッとくぐらせる。
- ②水、酒、みりん、しょうゆ、砂糖で煮汁を作り、①と5cm程に切ったゴボウと一緒に煮る。

\* さしみ、カルパッチョ、塩焼き。しゃぶしゃぶなど。