

マハゼ

地方名称 ハゼ（県下）

旬 秋



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・大井、碧南市大浜、吉良町吉良、
幡豆町幡豆・東幡豆

○漁法 小型底びき網、小型定置網、さし網

○漁期 秋



〔主な漁場〕

料理して食べよう！

ハゼの定番

◆マハゼの天ぷら

材料（4人分）：マハゼ適量、卵、小麦粉、食用油、ざるそばのつゆ、大根おろし

- ①マハゼはウロコを取り、頭と内臓を取り除いて水洗いして開き、骨を取り、水気を取る。
- ②小麦粉、卵、水で天ぷらの衣を作る。
- ③①に小麦粉を薄くまぶして②を付け、180度の油で手早く揚げる。
- ④つけ汁は、市販のざるそばのつゆに大根おろしを添える。

たくさん釣れたら佃煮に

◆マハゼの佃煮

材料（4人分）：マハゼ500g、しょうゆ大さじ4、砂糖大さじ3、みりん小さじ1、番茶1リットル

- ①マハゼは、内臓を取り除き、水洗いする。
- ②①を金網でさっと焼く。焼くと身がこわれにくくなる。
- ③鍋に②を並べ、番茶を入れて弱火で1時間ほど煮る。
- ④お茶がヒタヒタになったら、しょうゆ、砂糖、みりんを入れて、煮詰める。

上品な味わいです

◆マハゼの昆布じめ

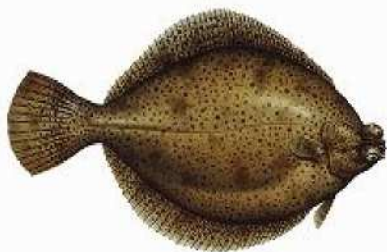
材料（4人分）：マハゼ20尾、水1カップ、塩大さじ2、昆布15cm程度のもの2枚、ワサビ

- ①マハゼはウロコを取り3枚におろす。このままさしみでも、もちろん美味。
- ②水に塩を入れた塩水に①をくぐらせて水気を切り、昆布にはさんで約1時間おく。
- ③②の皮をひく。
- ④器に盛り、ワサビを添える。

メイタガレイ

地方名称 コウソガレイ（豊浜、幡豆）

旬 春



生産の状況

○愛知県の生産量（H17年）

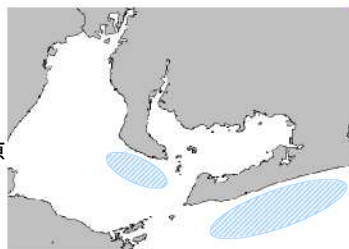
カレイ類 967 t

○主な生産地

一色町一色、幡豆町幡豆・東幡豆、蒲郡市西浦・形原

○漁法 小型底びき網

○漁期 周年



【主な漁場】

料理して食べよう！

メイタガレイは煮付けが一番

◆メイタガレイの煮つけ

材料（4人分）：メイタガレイ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メイタガレイは、裏側（白い方）から皮を残して頭を切るように包丁を入れ、頭を持って表の皮（茶色い方）をむき、内臓を取り除く。裏側はウロコを落とし、水洗いする。
- ②平たい鍋に水、酒、しょうゆ、みりん、砂糖、ショウガの薄切りを煮立て、①を重ならないように並べ、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。

◆メイタガレイのムニエル・アーモンドソース

材料（4人分）：メイタガレイ4尾、白ワイン大さじ1、バター大さじ4、スライスアーモンド2/3カップ、レモン汁大さじ1、レモンの薄切り4枚、グリーンアスパラ4本、プチトマト4個、塩・コショウ、小麦粉、オリーブオイル各適量

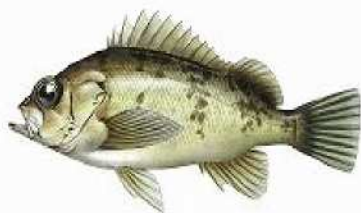
- ①メイタガレイは煮つけと同じように表皮をむき、裏皮のウロコと内臓を取って水洗いし、ペーパーで水気を拭き取る。
- ②①に塩・コショウを振り小麦粉をまぶして、余分な粉をはたく。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、②を焼く。きつね色になったら裏返し、弱火にして中まで火を通す。仕上げに白ワインをふって魚を取り出す。
- ④③のフライパンにバターを入れ、スライスアーモンドを加えてきつね色になるまで炒め、塩・コショウで味を調え、火を止めてレモン汁を加える。
- ⑤③を皿に盛り④のソースをかけ、レモンの薄切り、ゆでたアスパラガス、プチトマトを添える。

*メイタガレイは、表側の皮に臭みがあるので、皮をむきます。
小型のものは、から揚げにして、甘酢あんをかけて。

メバル

地方名称 ワガ（豊浜、師崎）
バットウ（県下）

旬 冬・春



生産の状況

○愛知県の生産量

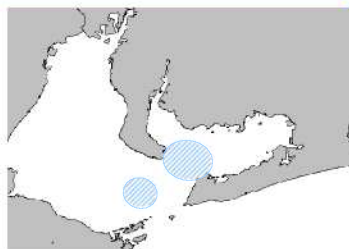
漁獲統計なし

○主な生産地

南知多町師崎・日間賀島・篠島、一色町佐久島

○漁法 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！

淡泊な白身がコロコロと

◆メバルの煮つけ

材料（4人分）：メバル4尾、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、
ショウガ1片

①メバルはウロコと内臓を取り除き、水洗いして、片側に飾り包丁を入れる。

②鍋に水1カップ、しょうゆ、酒、みりん、砂糖を入れ、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分程度煮る。

③②を器に盛り、煮汁をかける。

* 塩焼きでも。

ユメカサゴ

地方名称 ワガ（蒲郡）

旬 冬



生産の状況

○愛知県の生産量

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！

脂があって白くきめ細かな上質な味

◆ユメカサゴの煮付け

材料（4人分）：ユメカサゴ4尾、A（しょうゆ1/3カップ、酒1/3カップ、みりん大さじ2、砂糖大さじ2、水3カップ）ショウガ1片

- ①ユメカサゴは、ウロコを落として内臓を取り除き、水洗いする、
- ②鍋にAとショウガの薄切りを入れて煮立て、①を入れ、中火で15分ほど煮る。
- ③身を食べた後、骨に湯をかけて吸い物にすると美味しい。

* 塩焼は、皮が美味しい。

アカザエビ

地方名称 シャコエビ、テナガエビ（蒲郡）

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

○漁法 沖合底びき網

○漁期 秋～春



【主な漁場】

料理して食べよう！

甘さ旨さ上品さ

◆アカザエビのさしみ

材料（4人分）：アカザエビ4尾、ワサビ適量

①頭と胴体を切り離し、胴体の殻をむく。

②①の身を食べやすい大きさに切り分け、器に盛り、ワサビを添える。

③頭は、スープやみそ汁のだしに。

◆アカザエビの浜焼き

材料（4人分）：アカザエビ4尾

①アカザエビは、腹側に切れ目を入れ、焼き網の上でそのまま焼く。（切れ目を入れると殻がむきやすい。）

②頭と胴を切り離し、殻をむいて、頭の中のみそを付けていただく。

*天ぷらや塩ゆでしてサラダなどに。

イセエビ

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

南知多町日間賀島、一色町一色、幡豆郡幡豆、東幡豆
蒲郡市西浦・形原

○漁法 小型底びき網、さし網

○漁期 夏～秋



[主な漁場]

料理して食べよう！

エビの王様

◆イセエビのさしみ

材料（4人分）：イセエビ2尾、ワサビ適量

- ①イセエビは、頭部と尾のつなぎ目に包丁を入れ、尾をひねりながら頭部から引き抜く。
- ②尾の裏側を殻の縁に沿って、尾のまわりを一周、包丁で切れ目を入れる。
- ③尾の先端部分から指を差し入れ、身と背側の殻を丁寧に外す。
- ④腹皮と身の間に指を差し込み、身を取り外す。
- ⑤身を食べやすい大きさに切って器に盛り、ワサビを添える。

◆イセエビのみそ汁

材料（4人分）：イセエビ2尾、みそ、ネギ各適量

- ①イセエビは半分に割る。
- ②水からイセエビを炊きあげ、好みの濃さにみそで味を付ける。
- ③ネギの小口切りを散らす。

* イセエビの網焼き、煮つけなど。

ウチワエビ

地方名称 ウチワ（知多、西三河）
 ツビエビ（三谷）
旬



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、小型底びき網
- 漁期 周年



【主な漁場】

料理して食べよう！

甘い身です

◆ウチワエビの塩ゆで

材料：ウチワエビ、塩少々

- ①鍋にたっぷりの湯をわかし、塩を少々入れる。（かすかに塩味を感じる程度の濃さ。）
- ②①に生きたウチワエビを入れ、10分程度ゆでる。
- ③胴と尾を切り離し、尾を包丁で半分に切り、身を取り出し、胴の中のミソを付けていただく。

◆焼きウチワエビ

材料：ウチワエビ、レモン適量

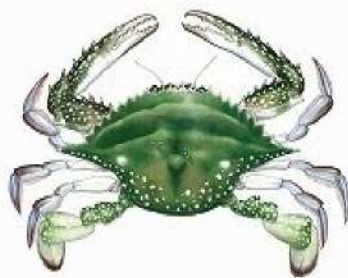
- ①ウチワエビは、尾の部分の腹側に切れ目を入れる。
- ②焼き網の上で、①を焼く。尾に入れた切れ目から水蒸気が上がる位で焼き上がり。
- ③胴と尾を切り離し、尾の切れ目から殻をむき、レモンを搾る。

ガザミ

(ワタリガニ)

地方名称 ワタリ(三谷)
ガニ、ホンガニ(豊浜)

旬 秋



生産の状況

○愛知県の漁獲量 (H17年)

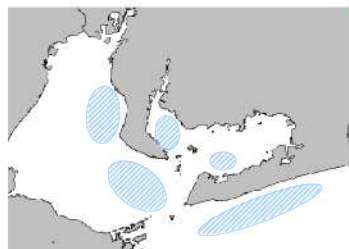
ガザミ類 327 t (全国第1位、シェア10.2%)

○主な生産地

常滑市鬼崎・常滑、南知多町豊浜・日間賀島・片名、
碧南市大浜、一色町一色・佐久島、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、かご

○漁期 春～秋



【主な漁場】

料理して食べよう！

シンプルに

◆塩ゆで

材料(4人分)：ガザミ4杯、塩少々

①鍋にたっぷりの水を入れ、塩を少々入れる。(かすかに塩味を感じる程度の濃さ。)

②①に生きたガザミを入れ、水からゆでる。

③沸騰したら10分程度ゆでる。みそが美味しい。

◆ガザミのレッドカレー炒め

材料(4人分)：ガザミ4杯、小麦粉大さじ3、サラダ油大さじ2、A(ニンニク、ショウガ各1片、
ネギ1/2本)、牛乳200cc、レッドカレーペースト大さじ1、片栗粉大さじ1、
卵3個、白髪ねぎ1本分

①ガザミの甲羅を外してえらを取り除き、ぶつ切りにして小麦粉をまぶす。

②サラダ油でみじん切りのAを炒め、香りが立ったら①を加えて赤くなるまで炒める。

③②にレッドカレーペースト、牛乳を加え5分ほど煮る。

④水で溶いた片栗粉でとろみを付け、溶き卵を全体に回し入れる。

⑤皿に盛りつけ、白髪ねぎを飾る。

*焼きガニで、脱皮直後の殻の柔らかいものは、殻ごとから揚げにすると美味。

*ガザミの仲間で、甲羅に3つの丸い模様があるジャノメガザミ(3つ星があることから、「上等兵」とも呼ばれています。)や、甲羅の色が紫色がかかったタイワンガザミも漁獲されます。



ジャノメガザミ

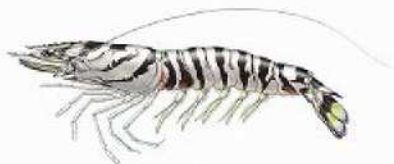


タイワンガザミ

クルマエビ

(愛知県の魚)

地方名称 マンダラ (豊浜)
マダラ (三谷)
マキ (小型のもの 県下)
旬 夏・秋



生産の状況

○愛知県の漁獲量 (H17年)
115 t (全国第3位、シェア12.0%)

○主な生産地
南知多町大井、碧南市大浜、一色町一色・佐久島
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、さし網

○漁期 春～秋



【主な漁場】

料理して食べよう!

クルマエビの甘さを生で味わう

◆クルマエビのさしみ

材料 (4人分): クルマエビ4尾

- ①生きたクルマエビの頭を取り、胴体の殻をむく。
- ②ワサビじょうゆでいただく。
- ③頭は、みそ汁のダシにすると美味しい。

エビ、カニは焼くと味が濃くなる

◆クルマエビの塩焼き

材料 (4人分): クルマエビ4尾、塩

- ①殻付のままクルマエビに塩をさっと振り、遠火で焼く。
- ②色が、全体に赤くなったら火が通った証拠。
- ③胴体の皮をむいて食べる。

◆クルマエビの若草焼き

材料 (4人分): クルマエビ4尾、卵黄1個分、パセリ1本、A (サラダ油大さじ2、薄口しょうゆ小さじ2)

- ①クルマエビは洗って水気をふき、包丁で背側を立てに切り開いて背ワタを取り、ようじを横に刺して、身を開く。
- ②①の身の方を下にして、Aに5分ほど浸し、下味を付ける。
- ③②の開いた方を上にして200℃のオーブンで4~5分焼く。
- ④溶いた卵黄を③の身の上に塗り、オーブンで乾かす。
- ⑤ようじを抜き、パセリのみじん切りを散らす。

サルエビ

地方名称 アカシャ（豊浜）
ザルエビ（幡豆）

旬 春・秋



生産の状況

○愛知県の漁獲量（H17年）

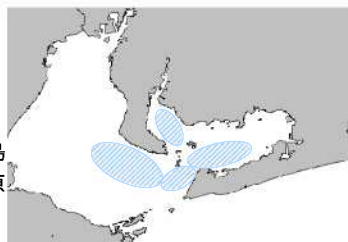
アカエビ 489 t

○主な生産地

南知多町豊浜・日間賀島・大井、一色町一色・佐久島
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

○漁期 周年



〔主な漁場〕

料理して食べよう！

◆サルエビとジャガイモのサラダ

材料（4人分）：サルエビ20尾、ジャガイモ中4個、キュウリ1本、ニンジン1本、
A（マヨネーズ大さじ2、塩・コショウ少々）

- ①サルエビは頭を取って殻を剥き、背わたを取って、塩ゆでにする。
- ②ジャガイモとニンジンは5mm角くらいに切り、茹で、キュウリも5mm角くらいの大きさに切る。
- ③①、②とAを混ぜ合わせる。

◆エビ肉まん

材料（4人分）：A（薄力粉200g、砂糖大さじ1/2、塩少々）、ドライイースト小さじ1、水100cc、
B（むきエビ200g、豚ひき肉150g、ネギのみじん切り100g、ごま油小さじ1、
しょうゆ大さじ1/2、酒大さじ1/2、塩ひとつまみ）、打ち粉適量

- ①水の一部でドライイーストを溶かす。
- ②Aをボールに入れ、①と残りの水を加えて手でなめらかになるまで混ぜ、耳たぶの硬さを目安に50回程度こねる。
- ③ラップをかけ、②が2倍程度にふくれ、指で押した後がゆっくり戻るくらいになるまで、室温で約1時間おき、打ち粉を打ったまな板の上で棒状にまとめ、4等分する。
- ④Bをよく混ぜて4等分して③で包み、クッキングペーパーを敷き、蒸し器で10分間位蒸す。

◆サルエビの佃煮

材料：サルエビ適量、しょうゆ、砂糖、酒、みりん、ショウガ1片

- ①サルエビは水洗いし、頭と尾を取り除く。
- ②鍋にしょうゆ1：砂糖1/3：酒1：みりん少々割合で煮汁を煮立て、①とショウガのせん切りを入れ、汁気がなくなるまで、弱火で煮詰める。

* かき揚げ、塩ゆでなどで。

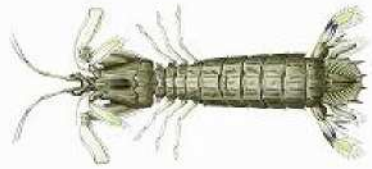
* お祭りの巻きずしにサルエビのおぼろを作ります。サルエビをゆで、殻をむいてすり鉢ですり、フライパンで酒と砂糖を適量加えて炒りつけ、仕上げにしょうゆを数滴加える。

シャコ

(漁獲量日本一)

地方名称 シャク(豊浜)

旬 春・夏



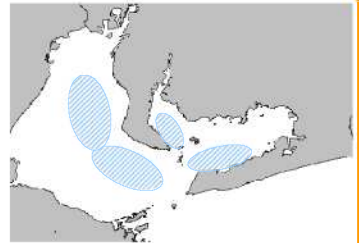
生産の状況

○愛知県の漁獲量(H17年)
シャコ 580t(全国第1位)

○主な生産地
常滑市鬼崎、南知多町豊浜・日間賀島・大井、
一色町一色・佐久島・衣崎、幡豆町幡豆、
蒲郡市西浦・形原

○漁法 小型底びき網

○漁期 周年



[主な漁場]

料理して食べよう!

シャコの甘さはシンプルに味わいたい

◆シャコの塩ゆで

材料(4人分): シャコ12尾、塩小さじ1

- ①たっぷりの湯に塩を入れ、沸騰したら一つかみづつシャコを入れ、沸騰したら5分程ゆでる。
これを繰り返す。
- ②①を器に盛り、頭と胴体の縁をはさみで切り落とし、殻をむく。

◆シャコのさしみ

材料(4人分): シャコ12尾、ダイコン、ニンジン、大葉適量

- ①生きたシャコを冷凍する。
- ②①の頭と胴体の縁をはさみで切り落とし、殻をむく。
- ③ダイコン、ニンジンをつまにして、大葉、②とともに皿に盛りつける。

* シャコを選ぶときは、生きたものを選びます。死んだシャコは、茹でても身離れが悪く、美味しくありません。

* 茹でたシャコは、頭に付いているツメの中に甘い身が隠れています。プチッと押し出して食べてみましょう。

タカアシガニ

地方名称 ヘイケガニ（豊浜、西浦、三谷）

旬 秋～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

○漁法 沖合底びき網

○漁期 秋～春



〔主な漁場〕

料理して食べよう！

食べごたえあり

◆タカアシガニの塩ゆで

材料：小型のタカアシガニ1杯、塩少々

- ①小型のタカアシガニは、甲羅をはがして、足がついたまま、身を縦に半分に分ける。
- ②①のエラとミソをきれいに取り除く。茹でるときにミソが付いていると、くさみが残る。
- ③沸騰した湯に塩をひとつまみ入れ、②を入れる。
- ④沸騰したら7分程ゆでる。

◆タカアシガニの焼きガニ

材料：タカアシガニの足4本

- ①タカアシガニの足に切れ目を入れ、グリルで焼く。
- ②切れ目から水蒸気が出てきたら食べ頃。
焼き過ぎると身が殻から離れにくくなるので、焼き過ぎに注意しましょう。

ヒゲナガエビ

地方名称 ガスエビ（西浦）

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

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！

身も衣もエビのエビフライ

◆ガスエビのえびせん揚げ

材料（4人分）：ガスエビ12尾、塩・コショウ少々、小麦粉適量、卵1個、エビせんべい適量、食用油適量、キャベツ、キュウリ、トマト、レモン1/2個

- ①ガスエビは殻をむいて背わたを取る。腹に横方向に切れ目を入れて曲がらないようにし、塩・コショウを振る。
- ②①に小麦粉を薄くまぶし、溶き卵を付け、1cm程に砕いたえびせんべいをまぶして、170度に熱した油で揚げる。
- ③器に②を盛りつけ、キャベツのせん切り、キュウリ、トマト、レモンを添える。

エビの定番メニュー。どんなエビでも応用できます。

◆ガスエビのチリソース

材料（4人分）：ガスエビ24尾、A（塩小さじ1/2、酒小さじ2、コショウ少々）、片栗粉小さじ2、ショウガ1片、ニンニク1片、白ネギ1/2本、豆板醤小さじ1、
B（砂糖小さじ1、ケチャップ小さじ2、酒大さじ2、塩少々、中華スープ150cc）、
水溶き片栗粉適量、ごま油大さじ1、食用油適量

- ①ガスエビは、頭と足を取り、背わたを取って2つに切る。
- ②①にAで下味を付け、片栗粉をまぶして、油で8分通り揚げる。
- ③ショウガとニンニクは、みじん切りにする。
- ④Bを合わせておく。
- ⑤中華鍋に油大さじ1を熱し、弱火で③を炒め、香りが出たら豆板醤を入れて少し炒め、④と②を入れて煮る。
- ⑥⑤に水溶き片栗粉でとろみを付け、白ネギのみじん切りを散らし、最後にごま油を回し入れる。

ヒラツメガニ

地方名称 エッチガニ（県下）
コウボウガニ（蒲郡）

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、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、さし網
- 漁期 周年



【主な漁場】

料理して食べよう！

みその独特の苦みが美味しい

◆ヒラツメガニの塩ゆで

材料：ヒラツメガニ、塩少々

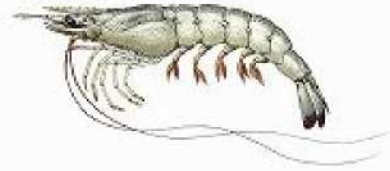
- ①沸騰した湯に塩少々を入れ、ヒラツメガニを入れて、沸騰したら10分程ゆでる。

* 生のヒラツメガニを丸のままみそ汁に入れてカニ汁に。

ヨシエビ

地方名称 スエビ（鬼崎）
ガラエビ（常滑）

旬 夏・秋



生産の状況

○愛知県の漁獲量

漁獲統計なし

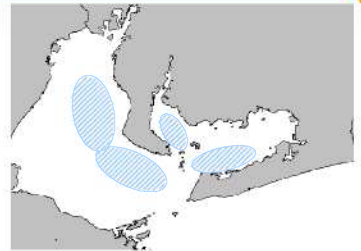
○主な生産地

常滑市鬼崎、南知多町豊浜、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 周年



〔主な漁場〕

料理して食べよう！

甘さと旨味

◆ヨシエビの塩ゆで

材料：ヨシエビ、塩適量

- ①たっぶりの沸騰した湯（3%程度の塩加減）、ヨシエビをひとつかみ入れ、沸騰したら5分程ゆで取り上げる。（一度にゆでると湯の温度が下がり、美味しくゆでることができません。）
- ②これを繰り返す。

エビやカニ、シャコは、塩ゆでが最も簡単で、美味しい食べ方です。

◆ヨシエビのさつま揚げ

材料（4人分）：ヨシエビ16尾、ニンジン20g、ゴボウ20g、五月豆20g、すり身200g、片栗粉少々、食用油適量、レタス12枚、キュウリ、プチトマト適量

- ①ヨシエビは殻をむいて背ワタを取り、腹の方から開く。
- ②ニンジン、ゴボウはせん切り、五月豆は斜め薄切りにし、すり身に混ぜる。
- ③①の腹側へ薄く片栗粉を振り、②を抱かせるように付けて、片栗粉をまぶす。
- ④③を油で揚げる。
- ⑤④を器に盛り、レタス、キュウリの角切り、湯むきしたプチトマトを添える。

殻ごと美味しい

◆小エビのから揚げ

材料：ヨシエビ、食用油、塩適量

- ①ヨシエビやアカシャなどの小型のエビは、さっと水で洗い、クッキングペーパーや新聞紙などで水分をよく吸い取る。ひげの長いものは、取っておくと食べやすい。
- ②①を油でカラッと揚げ、塩を振る。
頭から丸ごといただきます。

*天ぷら、かき揚げ、えびチリ、塩焼きなどで。