

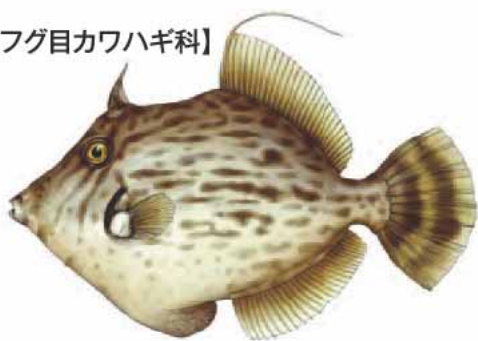
# カワハギ

【皮剥／フグ目カワハギ科】

旬 **秋**

全長 約30cm

地方名称  
ギマ(県下)  
ホンギマ(豊浜)



## 生産の状況

【漁獲量】H25年:カワハギウマズラハギ  
103t(県水産課調べ)

【主な生産地】南知多町豊浜・師崎・日間賀島・片名  
西尾市一色・吉良、蒲郡市西浦・形原

【漁法】小型底びき網、釣、さし網

【漁期】春 夏 秋



## 料理して食べよう!

フグのよう

### ◎カワハギの薄造り

材料(4人分)  
カワハギ4尾、ネギ、  
もみじおろし、  
ポン酢各適量

- ①カワハギの角の後ろに背骨まで包丁を入れ、頭をむしり取る。内臓が付いてくる。ひ臓(薄茶色の小さな玉。破れると苦い。)を潰さないように肝を取り出す。
- ②皮をむいて三枚におろす。身の真ん中に背骨に沿って小骨があるので、切り取る。
- ③②を薄く切る。
- ④肝は10分ほど流水にさらし、包丁でたたいて細かくし、③と和える。
- ⑤ネギの小口切り、もみじおろしを添えて、ポン酢またはしょうゆでいただく。



小さなカワハギでも美味しく

### ◎カワハギの煮つけ

材料(4人分)  
カワハギ4尾、ショウガ1片、  
しょうゆ大さじ3、酒大さじ2、  
みりん大さじ2

- ①カワハギは、腹側にある骨を持って前方に強く引いて皮をむき、内臓を取り除いて水洗いし、飾り包丁を入れる。肝は丁寧に取り出す。
- ②水1カップ、しょうゆ、酒、みりんで煮汁を煮立て、  
①と肝、ショウガの薄切りを入れ、落とし蓋をして中火で7～8分煮付ける。



ウマツラハギやギマも、カワハギと同じように皮をむき、刺身や煮つけ、鍋物などにします。

皮をむいて開いた身を、しょうゆ、砂糖、みりんを混ぜた漬け汁に10分程漬けて半日干すと、美味しい干物ができます。



ウマツラハギ



ギマ

# キンギョ

【金魚／コイ目コイ科】

全長 約5~30cm



## 生産の状況

【漁獲量】H25年:10,815千尾  
(全国第2位、県水産課調べ)

【主な生産地】弥富市、飛鳥村、津島市、愛西市

【漁法】養殖

【漁期】春 夏 秋 冬



## 育ててみよう!

### キンギョの飼い方

#### ①どんな水がいいの?

水槽には1日程くみ置きした水道水か、井戸水を入れましょう。水道水をすぐに使いたいときはカルキ抜きを使うと便利です。ろ過装置などをセットすると水を清潔に保つ事が出来ます。

#### ②キンギョを水槽に入れよう!

キンギョは水温の変化に敏感です。ビニール袋に入れたまま15分程水槽に浮かべ、水槽と同じ水温になるまで待って水槽に入れましょう。キンギョを長生きさせるには、入れるキンギョの数を少なめに、60cm水槽なら、5cm程度のキンギョ5~6匹が適当です。

#### ③キンギョに餌をあげよう!

餌を始めて一週間程してから、少しずつ餌を与えましょう。餌の目安は、1日1回、5分以内で食べきる程度。餌の与え過ぎは、病気の原因になることがあります。注意しましょう。

#### ④水を換えよう!

水槽の水が汚れてきたら、水を換えましょう。目安は、夏は1ヶ月に1回、冬は2~3ヶ月に1回程度です。ホースで下の方から1/3程度を捨て、井戸水かくみ置き又はカルキ抜きした水道水を注ぎます。ろ過装置も洗いましょう。ろ過装置には、水をきれいにする微生物が住んでいるので、洗った後、乾燥させないように注意しましょう。

#### ⑤よく観察しよう!

キンギョの泳ぎ方、鰓の動き、餌の食べ方などをよく観察しましょう。病気になったキンギョは、泳ぎが遅くなったり、体表に白い斑点や発赤などの異常が現れる場合があります。また鰓を盛んに動かして、息苦しそうなどときも病気の可能性があります。病気のキンギョは他の水槽に移して早めに薬などで治療しましょう。



ランチュウ



クロデメキン



オランダシシガシラ



ジキン



アルビノチョウテンガン



アルビノリュウキン

# キンメダイ

【金目鯛／キンメダイ目キンメダイ科】

旬 **春**

全長 約50cm

地方名称 キンメ(西浦)



## 生産の状況

【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】 **春** 秋 冬



(主な漁場)

## 料理して食べよう!

脂の乗った白身は煮付けが最高

### ◎キンメダイの煮付け

材料(4人分)

キンメダイ1尾、  
煮汁(水2カップ、  
しょうゆ大さじ3、酒・砂糖・  
みりん各大さじ1)、  
ショウガ1片

- ①キンメダイは、ウロコを取って頭を切り落とし、内臓を取り除いて水洗いする。
- ②①を2枚におろし、片身を半分に分けて皮に切れ目を入れる。(この時、ザルの上で熱湯を回しかけると、生臭さが取れる。)
- ③煮汁を煮立て、②を皮を上にして並べ、ショウガの薄切りを入れ、落とし蓋をして中火で10分程煮る。煮すぎると身が固くなります。
- ④③を器に盛りつけ、煮汁をかける。

刺身、鍋、あら汁など。

# クロウシノシタ

【カレイ目ウシノシタ科】

旬 夏

全長 約30cm

地方名称 シンマキ(豊浜、日間賀島、幡豆、西浦)



## 生産の状況

【漁獲量】漁獲統計なし

【主な生産地】南知多町豊浜・日間賀島、西尾市一色・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、空釣こぎ

【漁期】春 夏 秋



## 料理して食べよう!

バター風味と白身魚の旨味のハーモニー

### ◎クロウシノシタのムニエル

材料(1人分)  
ウシノシタ1尾、  
サラダ油大さじ1、  
バター大さじ1、  
小麦粉少々、  
塩・コショウ少々

- ①ウシノシタは、裏側から皮を残して頭を切るように包丁を入れ、頭を持って表側の皮をむく。
- ②裏側はウロコを落とし、内臓を取り除いて水洗いする。(裏側の皮はむかない。)
- ③②に塩・コショウを振り、小麦粉をまぶす。
- ④熱したフライパンにサラダ油をひき、③を入れて、両面をこんがり焼く。
- ⑤仕上げにバターを入れる。

和風に

### ◎クロウシノシタの煮つけ

材料(4人分)  
ウシノシタ4尾、  
しょうゆ大さじ3、  
みりん大さじ2、酒大さじ2、  
ショウガ1片、

- ①ウシノシタは、ムニエルと同じように表側の皮をむき、裏側はウロコを落とし、内臓を取り除いて水洗いする。
- ②しょうゆ、みりん、酒、水1カップを煮立て、①とショウガの薄切りを入れ、落としぶたをして、中火で5分程煮る。

下処理したクロウシノシタを二つに切って、  
同量の片栗粉とから揚げ粉を混ぜ合わせた粉をまぶし、から揚げに。

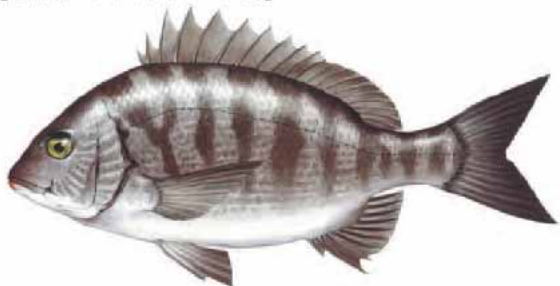
# クロダイ

【黒鯛／スズキ目タイ科】

旬 **秋**

全長 約60cm

地方名称 チンタ(県下)



## 生産の状況

【漁獲量】H25年:クロダイ・ヘダイ319t(全国第2位シェア10.2%)

【主な生産地】美浜町野間、南知多町豊浜・師崎・日間賀島・片名・大井、西尾市一色・佐久島・吉良・幡豆・東幡豆・蒲郡市西浦、田原市渥美・小中山

【漁法】小型底びき網、釣り、さし網、小型定置網

【漁期】 **春** **夏** **秋**



## 料理して食べよう!

### ◎クロダイの洗い

材料(4人分)

クロダイ1尾

- ①クロダイはウロコと内臓を取り除いて三枚におろし、腹骨をそぎ取る。
- ②①の皮をひき、血合い部分の骨を切り取る。(片身が2枚になる。)
- ③②を薄く切り、氷水に浸け、身が縮んだら氷水から取り出して、水気をふき、器に盛る。
- ④ワサビしょうゆでいただく。



クロダイは、刺身やカルパッチョ、塩焼きなどで美味しく食べられます。また、クロダイを丸揚げし、野菜の甘酢あんをかけて中華風に。アラは、潮汁やかぶと煮に。

# コノシロ

【鯨／ニシン目コノシロ科】

旬 秋

全長 約20cm

地方名称 ツナシ(豊浜)

シンコ(小型のもの師崎)

コウトウ(一番小型のもの西浦) オオイタ(大型のもの豊浜、師崎)



## 生産の状況

【漁獲量】H25年:385t(全国第5位シェア5.9%)

【主な生産地】常滑市鬼崎、南知多町豊浜、  
碧南市大浜、西尾市幡豆

【漁法】まき網、船びき網、小型定置網、  
小型底びき網、さし網

【漁期】春 夏 秋



## 料理して食べよう!

### ◎コノシロのフルーツサラダ

材料(4人分)

コノシロ4尾、  
A(酢大さじ3、砂糖大さじ2、  
塩小さじ1/3)、ミニトマト、  
キウイ1/2個、  
夏ミカン1/2個、酢大さじ2、  
塩・コショウ少々、  
砂糖小さじ2、  
サラダ油大さじ1、  
サラダ菜8枚

- ①コノシロは三枚におろし、腹骨を取って軽く塩をし、水気を拭き取ってAに漬け、身が白くなったら取り出し、皮をむいて一口大に切る。(1cm幅に切ってから揚げしても可。)
- ②ミニトマトは輪切り、キウイは皮をむいて半月に切り、夏ミカンは果肉を取り出す。
- ③酢、塩・コショウ、砂糖、サラダ油を合わせてドレッシングを作る。
- ④器にサラダ菜を敷いて①、②を盛り、③をかける。



すり身にして小骨も丸ごと

### ◎コノシロのはんぺい

材料(4人分)

コノシロ適量、タマネギ、  
ニンジン、小麦粉、卵、  
塩、ショウガ、  
食用油各適量

- ①コノシロは、三枚におろして、フードプロセッサーにかけてすり身にする。
- ②①1kgに対し、小麦粉1/2カップ、卵1個、塩小さじ1、酒大さじ1、おろしショウガ大さじ1/2を加えて粘りが出るまで良く練り、タマネギ、ニンジンのせん切りを加えて混ぜる。
- ③②をしゃもじの上で適当な大きさに丸め、油で揚げる。からししょうゆでいただく。



# サッパ

【撈双魚／ニシン目ニシン科】

旬 夏

全長 約15cm

地方名称 キンカワ、キンカ(県下)



## 生産の状況

【漁獲量】漁獲統計なし

【主な生産地】南知多町豊浜・師崎、碧南市大浜、蒲郡市西浦

【漁法】まき網、船びき網

【漁期】春 夏 秋 冬



## 料理して食べよう!

瀬戸内地方で言うママカリとはサッパのこと

### ◎サッパの酢の物

材料(4人分)

サッパ20尾、甘酢  
(酢大さじ5、砂糖大さじ5)、  
つけ合わせ(キュウリ、  
ショウガ)適量、塩適量、  
酢適量

- ①サッパは、ウロコを取り、頭と腹を切り落として水洗いし、三枚におろす。
- ②①の両面に塩を振り、半日程おいて、酢で洗う。
- ③甘酢を合わせ、②に半日程漬ける。
- ④キュウリの薄切り、針ショウガを添える。

南知多のお正月の料理でした

### ◎サッパのおから漬

材料(4人分)

サッパ20尾、おから、塩、  
砂糖、酢各適量、  
赤唐辛子1本

- ①サッパのウロコを取り、頭と腹を切り落として水洗いし、腹側に切れ目を入れる。
- ②①に多めの塩をし、数日、冷蔵庫におく。
- ③②を生酢につけ込み、2日ほど冷蔵庫におく。
- ④おからに赤唐辛子の小口切りを加え、酢と砂糖でしっとりと煮て、冷ます。
- ⑤③の切れ目に④を詰める。
- ⑥密閉容器に④と⑤を交互に重ねて入れ、冷蔵庫に2~3日おく。
- ⑦サッパをおからと一緒にいただく。

# サヨリ

【針魚、細魚／ダツ目サヨリ科】

旬 春・秋

全長 約35cm

地方名称  
サイラ(知多)  
サイロ(三谷)



## 生産の状況

【漁獲量】H25年:42t(県水産課調べ)

【主な生産地】南知多町篠島・日間賀島、  
碧南市大浜、  
西尾市吉良、蒲郡市三谷

【漁法】船びき網、まき網、さし網、小型定置網

【漁期】春 秋



## 料理して食べよう!

さっぱりさより

### ◎サヨリの塩焼き

材料(4人分)  
サヨリ大4尾、塩少々

- ①サヨリは、ウロコを落として内臓を取り除き、水洗いする。
- ②塩を振って焼く。



春に獲れる大型のサヨリは、塩焼きにすると美味しい。

たくさん釣れたら一夜干し

### ◎サヨリの一夜干し

材料(4人分)  
サヨリ、塩大さじ2

- ①サヨリはウロコを落として内臓を取り除き、水洗いする。
- ②水2カップに塩を入れて塩水を作り、①を30分程漬ける。
- ③②を風通しの良いところで半日ほど干す。



透き通った身がさらさら

### ◎サヨリの刺身

材料(4人分)  
サヨリ4尾、大葉4枚、  
レモンの薄切り適量

- ①サヨリは、三枚におろし、腹骨をすき取り、皮をひく。
- ②①の片身を3つ程にそぎ切りにし、大葉の上に盛りつけ、レモンの薄切りを置き、その上にそぎ切りしたサヨリの刺身を重ねる。(レモンの風味がさわやか)
- ③ワサビじょうゆかポン酢でいただく。



サヨリは、腹の中の黒い膜に苦みがあるので、きれいに取り除きます。



# サワラ

【鱈／スズキ目サバ科】

旬 **秋**

全長 約100cm

地方名称 サゴシ(小型のもの県下)



## 生産の状況

【漁獲量】H25年:サワラ類31t(県水産課調べ)

【主な生産地】南知多町豊浜、碧南市大浜、西尾市幡豆、蒲郡市西浦

【漁法】さし網、まき網、小型底びき網

【漁期】 夏 秋 冬



〈主な漁場〉

## 料理して食べよう!

魚へんに「春」と書いてサワラ…伊勢・三河湾では夏から秋に獲れます

### ◎サワラのみそ漬け

材料(4人分)

サワラ4切れ、塩少々、みそ300g、みりん1/3カップ、砂糖大さじ3、酒粕40g

- ①サワラは塩を振り2時間ほどおき、水気をふき取る。
- ②みそ、みりん、砂糖、酒粕をよく混ぜ、みそ床を作る。
- ③密閉容器に②を敷き、①を漬け込む。
- ④漬け込み後、2～3日で食べ頃になる。魚がささないように焼く。



### ◎サワラの照り焼き

材料(4人分)

サワラ4切れ、タマネギ1個、ニンジン1/3本、ピーマン2個、卵2個、塩大さじ3、小麦粉大さじ3、サラダ油適量、酒大さじ2、酢大さじ1、サラダ菜適量、レモン

- ①サワラの切り身に塩一つまみを振り、15分程おく。
- ②タマネギ、ニンジン、ピーマンはみじん切りにする。
- ③ボールに小麦粉大さじ2、塩少々、卵、②をざっくりと混ぜ、衣を作る。
- ④①に小麦粉をまぶして③の衣を付ける。
- ⑤フライパンを熱して油を敷き、④の片面を焼き、裏返して弱火にし、酒を振ってフタをし蒸し焼きにする。
- ⑥火を止める前に酢を振り、ひと蒸しする。
- ⑦⑥を器に盛り、サラダ菜とレモンのくし切りを添える。

### ◎サワラの照り焼き

材料(4人分)

サワラ4切れ、しょうゆ大さじ2、みりん大さじ2

- ①しょうゆとみりんを合わせたつけ汁に時々上下を返しながら約20分浸けて、汁気をふく。
- ②焼き網を熱し、①の両面を焼く。

旬のサワラは、脂肪分が多く、刺身はトロのようでとても美味です。塩焼きにはレモンを添えるとさっぱり感が出ます。

# シラス

【白子／カタクチイワシやマイワシなどイワシ類の稚仔魚】



あいちの四季の魚・夏

旬 夏・秋

大きさ 3cm前後

地方名称 シロメ(知多)



## 生産の状況

【漁獲量】H25年:6,229t(全国第3位シェア10.5%)

【主な生産地】南知多町篠島・日間賀島・師崎・大井  
碧南市大浜、田原市愛知外海  
船びき網

【漁法】

【漁期】春 夏 秋



〈主な漁場〉

## 料理して食べよう!

### ◎シラスのおろしスパゲッティ

材料(4人分)  
シラス80g、  
スパゲッティ280g、  
ダイコン適量、  
めんつゆ大さじ8、  
マヨネーズ適量、  
カイワレダイコン適量

- ①ゆで上がったスパゲッティに軽く水気を絞った大根おろしをのせます。シラスを散らしたら、めんつゆをお好みで適量回しかけます。
- ②マヨネーズを適量かけて、カイワレダイコンを散らします。



### カルシウム満点

### ◎シラスのカリカリスアラダ

材料(4人分)  
シラス干し40g、レタス3枚、  
トマト1個、カイワレ1パック、  
豆腐1/2丁、市販の和風  
ドレッシング大さじ3

- ①野菜は洗って水気を切り、適当な大きさに切る。豆腐は2cm角程度の大きさに切る。
- ②シラス干しは、電子レンジで2分加熱し、カリッとさせる。
- ③①を混ぜて器に盛り、②をふりかけ、ドレッシングをかける。



シラス干しは、定番のダイコンおろしと一緒に。ご飯にそのままたっぷりかけても。  
生のシラスは、ポン酢にもみじおろしを添えて刺身で。タマネギと一緒にかき揚げに。

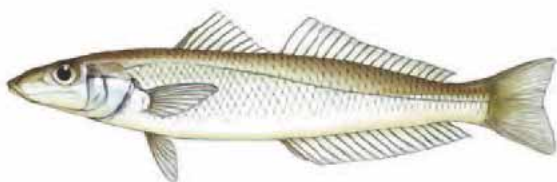
# シロギス

【白鱈／スズキ目キス科】

旬 春・秋

全長 約30cm

地方名称 キス(県下)



## 生産の状況

【漁獲量】H25年:キス類99t(県水産課調べ)

【主な生産地】常滑市鬼崎・常滑、美浜町野間  
南知多町豊浜・師崎・日間賀島・篠島・片名  
西尾市一色・衣崎・吉良・幡豆・東幡豆、蒲郡市西浦

【漁法】さし網、小型底びき網、小型定置網、釣

【漁期】春 夏 秋 冬



(主な漁場)

## 料理して食べよう!

上品な白身の天ぷらです

### ◎キスの天ぷら

材料(4人分)

キス8尾、塩、卵1個、  
小麦粉、食用油

- ①キスはウロコ、頭、内臓を取り除いて水洗いし、背開きにし、背骨を取り、軽く塩を振る。
- ②溶き卵、小麦粉と冷水をさくっと混ぜ、衣を作る。
- ③水気を取った①に小麦粉をまぶし、②を付けて、180度の油で揚げる。



### ◎キスのマリネ

材料(4人分)

キス8尾、タマネギ1個、  
ニンジン1/2本、  
ピーマン2個、レモン1/2個、  
片栗粉、塩、コショウ、  
調味液(酢大さじ5、  
サラダ油大さじ2、  
砂糖大さじ1、コショウ少々、  
レモン汁1個分)、食用油

- ①タマネギ、ニンジンはせん切りにして軽く塩を振る。ピーマン、レモンは輪切りにする。
- ②キスは、ウロコを落とし内臓を取り除いて水洗いし、水気をふき取り、軽く塩、コショウをし、片栗粉をまぶして油でカラッと揚げる。
- ③器に薄切りタマネギの半量を敷き、その上に②と残りのタマネギと野菜、レモンの輪切りを乗せ、調味液をかけ、1時間程おいて、味が馴染んだらいただく。



刺身や塩焼き、フライ、小型のものは南蛮漬けに。

# シログチ

【白ロ/スズキ目ニベ科】

旬 秋

全長 約40cm

地方名称 イシモチ(県下)



## 生産の状況

【漁獲量】H25年:ニベ・グチ類18t(県水産課調べ)

【主な生産地】南知多町豊浜・師崎・片名、碧南市大浜  
西尾市吉良・幡豆・東幡豆

【漁法】小型底びき網、釣、船びき網

【漁期】春 夏 秋



〈主な漁場〉

## 料理して食べよう!

イシモチは蒲鉾の高級材料です

### ◎イシモチのすり身揚げ

材料(4人分)

イシモチ4尾、卵1個、  
塩小さじ2、小麦粉大さじ4、  
酒大さじ1、ショウガ2片、  
食用油適量、ノリ2枚、  
大葉10枚

- ①イシモチは、内臓とウロコを取り、水洗いして三枚におろし、皮をひく。
- ②①とショウガ1片をフードプロセッサーにかけ、すり身にする。フードプロセッサーがない場合は、細切れにして包丁でたたき、すり鉢でする。
- ③②に塩、小麦粉、酒、溶き卵を混ぜ合わせる。
- ④一口大の大きさの③を、八つ切りにしたノリ又は大葉に包み、油で揚げる。
- ⑤熱いうちにショウガ醤油でいただく。

### ◎イシモチのつみれ汁

材料(4人分)

イシモチ2尾、塩適量、  
小麦粉大さじ1、  
コンプだし600cc、  
あさつき適量

- ①イシモチはウロコを落として三枚におろし、フードプロセッサーにかけてすり身にする。
- ②①に塩小さじ1と小麦粉を加えてよく混ぜる。
- ③②を団子に丸め、沸騰したコンプだしの中に落とす。
- ④③が沸騰したら弱火にして10分程度煮る。
- ⑤④に塩少々を加え味を整え、あさつきの小口切りをちらす。

### ◎イシモチ・アカシャ・小イカのさつま揚げ

材料(4人分)

イシモチ、アカシャエビ、  
小イカ、塩、酒、卵、  
小麦粉、ニンジン、食用油

- ①イシモチ10:アカシャエビ2:小イカ2の割合でフードプロセッサーにかけ、すり身にする。
- ②①に小麦粉適量、卵1個、塩、酒各少々、ニンジンのみじん切りを加えて混ぜ合わせる。
- ③②を適当な大きさにまとめ、油で揚げる。アカシャエビと小イカを加えるとふっくら仕上がる。

イシモチは白身の淡泊な味わいの魚です。

身が柔らかくて、塩焼きや干物にするほか、から揚げなど油を使った調理方法にもよく合います。

# スズキ

【鱸／スズキ目スズキ科】



あいちの四季の魚・秋

旬 夏・秋

全長 約100cm

地方名称  
マダカ(中型のもの県下)  
セイゴ(小型のもの県下)  
ナナイチ(30cm位のもの宇津江)



## 生産の状況

【漁獲量】H25年:スズキ類563t(全国第3位シェア7.2%)

【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、美浜町美浜、碧南市大浜、西尾市一色・幡豆、蒲郡市西浦、田原市渥美

【漁法】小型底びき網、釣り、小型定置網、さし網、船びき網

【漁期】 夏 秋



(主な漁場)

## 料理して食べよう!

### ◎スズキのホイル焼き

材料(4人分)  
スズキ切り身4切れ、  
タマネギ1個、きのこ、  
レモン、バター、  
粗挽きコショウ

- ①アルミホイルにスズキの切り身、タマネギの輪切り、きのこ、バターの順に乗せ、粗挽きコショウを振り、最後にレモンスライスのをせてアルミホイルで包み込む。
- ②オーブントースター、グリルなどで焼く。

### ◎スズキのガーリックハーブソテー

材料(4人分)  
スズキ切り身4切れ、  
塩・コショウ少々、  
【バセリバター】バセリ2本、  
バター20g、おろしにんにく少々、  
マヨネーズ小さじ4、  
パン粉大さじ4、  
粉チーズ小さじ2、  
衣用バセリ少々、  
オリーブオイル適量、  
バター20g、プチトマト、  
チャービル適量

- ① スズキの身の真ん中に横から包丁で袋状の切り込みを入れて、塩、コショウをふり、【バセリバター】を詰めます。マヨネーズを全体に塗り、パン粉をまぶします。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱して、スズキ、バターを入れて両面に焼き色をつけます。
- ③ お皿に盛って、プチトマト、チャービルを飾ります。



スズキの切り身を、豊浜で作られた  
カタクチイワシの魚しょう「しこの露」3:酒1の漬け汁に  
30分程漬け込んで焼く「魚しょう焼き」もコクがあって美味しい。  
夏は、刺身や塩焼きで。

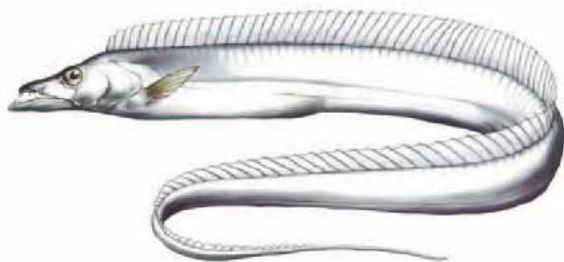
# タチウオ

【太刀魚／スズキ目タチウオ科】

旬 夏

全長 約150cm

地方名称  
 タチ(県下)  
 カタナ(三谷)



## 生産の状況

【漁獲量】H25年:17t

【主な生産地】南知多町豊浜・師崎・日間賀島・片名、  
 碧南市大浜、西尾市一色・幡豆、  
 蒲郡市西浦・形原・三谷

【漁法】小型底びき網、釣り、船びき網

【漁期】春 夏 秋 冬



## 料理して食べよう!

### ◎タチウオの揚げ煮

材料(4人分)  
 タチウオ4切れ、  
 小麦粉適量、食用油適量、  
 A(だし汁2カップ、酒大さじ2、  
 砂糖大さじ3、しょうゆ大さじ4、  
 赤唐辛子1本)

- ①タチウオは、内臓と背びれを取り除き、水洗いする。
- ②①に小麦粉をまぶして油で揚げる。
- ③Aを煮立て、揚げたての②を入れてサッと煮る。



### ◎タチウオのカルパッチョ

材料(4人分)  
 タチウオ適量、  
 オリーブオイル大さじ1、  
 レモンのしぼり汁大さじ1、  
 塩・コショウ少々、  
 トマト1個、クレソン適量

- ①タチウオは、内臓を取り除き水洗いし、三枚におろし、腹骨をそぎ取る。
- ②①の皮目を直火であぶり、氷水に取る。
- ③トマトを湯むきしてこま切りにし、オリーブオイル、レモンの絞り汁、塩・コショウと合わせる。
- ④②の水気をふき、食べやすい大きさに切つて器に並べ、③をかけ、クレソンを飾る。



タチウオは、干物や煮魚でも美味しくいただけます。  
 煮汁は、水1カップ、酒大さじ2、しょうゆ1カップ、みりん大さじ2、  
 砂糖小さじ2の割合の濃いめの味付けでさっと煮て、  
 煮すぎないように。バター焼きや天ぷらも。  
 刺身は、三枚におろしたら皮をひかないで、  
 削ぎ切りにします。皮をひくと身が割れやすい。

# チダイ

【血鯛／スズキ目タイ科】

旬 **春**

全長 約40cm

地方名称 ハナダイ(県下)



## 生産の状況

【漁獲量】漁獲統計なし

【主な生産地】南知多町豊浜・日間賀島、西尾市一色、蒲郡市西浦

【漁法】小型底びき網

【漁期】 春 夏 秋



(主な漁場)

## 料理して食べよう!

塩焼きが一番

### ◎チダイの塩焼き

材料(4人分)

チダイ4尾、塩少々、  
レモン1/2個

- ①チダイは、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、内臓を出さなくて焼くと美味しい。)
- ②①に塩少々を振り、こんがり焼く。
- ③レモンのくし切りを添える。

簡単!お刺身アレンジ

### ◎中華風刺身

材料(4人分)

チダイ中2尾、キュウリ・  
ニンジン・ダイコン適量、  
タレ(しょうゆ大さじ3、  
酢大さじ2、ゴマ油小さじ2、  
ゴマ小さじ1)

- ①チダイは、ウロコと内臓を取り除き水洗いして、三枚におろし、皮をひく。
- ②①の中骨を抜き、刺身に切る。
- ③②と一緒に、細切りにした野菜を器に盛りつける。
- ④タレの材料を合わせ、③にかけ、刺身と野菜をからめていただく。

### ◎チダイの竜田揚げ

材料(4人分)

チダイの切り身4切れ、  
酒・ショウガ汁・しょうゆ  
各小さじ1、山椒・塩各少々  
衣(卵1個、小麦粉・  
片栗粉各大さじ3、  
水大さじ1)、揚げ油適量

- ①チダイの切り身を適当な大きさに切り分け、酒、ショウガ汁、しょうゆを混ぜからめる。
- ②ボールに衣の材料を入れ、ざっくり混ぜ合わせる。
- ③揚げ油を180度に熱し、①に②を付けて揚げる。
- ④山椒と塩でいただく。

小型のチダイは、ウロコを落として三枚におろし、たっぷりの塩で30分程しめ、甘酢に漬けて。

# トラフグ

【虎河豚／フグ目フグ科】



あいちの四季の魚・冬

旬 冬

全長 約70cm

地方名称  
カモエフグ(豊浜)  
カマエフグ(師崎)  
カマヤフグ(大浜)



## 生産の状況

【漁獲量】H25年:36t(県水産課調べ)

【主な生産地】南知多町豊浜・師崎・篠島・日間賀島  
西尾市一色・幡豆、蒲郡市西浦・形原・三谷

【漁法】小型底びき網、はえ縄

【漁期】 春 夏 秋 冬



〈主な漁場〉

## 料理して食べよう!

トラフグには毒があります。自分でさばいたりせず、  
ふぐ処理師免許を持つ専門家がさばいたものを利用しましょう。

簡単・おいしい

### ◎から揚げ

材料(4人分)

トラフグの切り身400g、  
卵白2個分、しょうゆ1カップ、  
片栗粉、食用油各適量

- ①卵白としょうゆを混ぜ、トラフグのぶつ切りを約30分程漬ける。
- ②片栗粉をまぶし、カリッと揚げる。
- ③サバフグでもおいしい。



フグ刺しをひと工夫

### ◎トラフグと昆布の盛り合わせ

材料(4人分)

刺身用トラフグ200g、  
納豆昆布4g、とろろ昆布4g、  
大葉12枚、ワサビ

- ①刺身用トラフグは、薄くそぎ切りにする。
- ②皿に大葉を敷き、①を乗せ、納豆昆布ととろろ昆布を盛り合わせる。
- ③ワサビを添える。トラフグとコンブを和えていただく。

### ◎フグ鍋

材料(4人分)

トラフグ(他のフグでも可)  
600g、ハクサイ1/4個、  
シイタケ8個、エノキ1袋、  
長ネギ1本、豆腐1丁、  
昆布10cm、もみじおろし、  
アサツキ、ボン酢各適量

- ①フグは食べやすい大きさに切り、さっと湯通しして冷水に取り、水気を切る。
- ②ハクサイはざく切り、長ネギは斜め切り、シイタケ、エノキは石づきを切り落とし、豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ③土鍋に水を入れ、昆布を入れて火にかけ、煮立ったら昆布を取り出し①を入れ、煮立ったら②を入れアクを取りながら煮る。
- ④薬味を入れたボン酢でいただく。