

かつては雑魚でも、いまは味の良さが知られ大人気**メヒカリ (アオメエソ)**

### ▶ おさかなレシピ



メヒカリのカレー風味南蛮漬け

### ▶ 基本情報



#### 旬

冬～春



#### 漁法

沖合底びき網、小型底びき網



#### 主な産地

蒲郡市、西尾市

#### ◆ 大きな目が光るから「目光」「蒲郡メヒカリ」としてブランド化も

標準和名はアオメエソ。青く大きな目が光るように見えるので通称メヒカリと呼ばれています。渥美半島の沖合、水深 200～300mで漁獲され、ほとんどは蒲郡市で水揚げされます。蒲郡市では「蒲郡メヒカリ」として PR を図っていて、マスコットキャラクター「ぴか丸君」も誕生しています。

身は柔らかく脂がまったりとして味が良く、塩焼き、天ぷら、唐揚げ、干物など、どんなふうにも食べても美味しい魚です。昔は雑魚扱いで「知る人ぞ知る」魚でしたが、今では美味しさが知られて値も上がってきました。

骨ごと食べることができるので、カルシウムもバッチリ摂ることができます。傷みやすい魚ですが、地元ならトロっとした食感の刺身をいただくこともできます。