伊勢湾の春告げ魚

コウナゴ（イカナゴ）

▶ おさかなレシピ

コウナゴとニラの卵とじ

コウナゴのかき揚げ

コウナゴの釘煮

コウナゴのチャーハン

▶ 基本情報

旬
春

漁法
船びき網

主な産地
南知多町、碧南市

資源に優しい漁業の証、エコラベルが目印すべて食べられるから栄養満点！

標準和名は「イカナゴ」ですが、「コウナゴ（小女子）」の方が通りがいいかもしれません。稚魚のうちに漁獲され、釜でゆでて干して出荷されます。イワシの「ちりめんじゃこ」とは似ているけど別物で、食べ比べると少し脂気があり、独特の味わいがあります。骨ごと全て食べられるから、カルシウムなどの栄養をたっぷり摂ることができます。

愛知県でコウナゴを漁獲している「愛知県しらす・いかなご船びき網連合会」は、厳しい資源管理で全国的に有名です。資源を保護するために、資源調査を行って解禁日や終漁日を取り決めています。このため、春先２～３月のほんの短い時期にしか漁獲されません。こうした取り組みが認められ、愛知県のコウナゴには「マリン・エコラベル」が貼られています。ぜひエコラベルのコウナゴを探してみて。