

アイゴ

【藍子／スズキ目アイゴ科】

旬 夏

全長 約40cm

地方名称 アイ、エーバリ
アイバリ

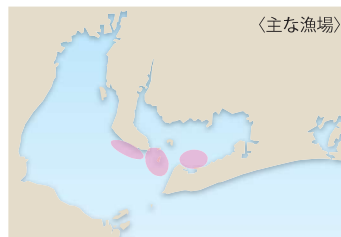


生産の状況

【生産地】 南知多町、西尾市
蒲郡市、碧南市

【漁法】 さし網、小型底びき網

【漁期】 夏・秋



料理して食べよう!

下処理

☆ヒレに毒針があります。注意して取り扱いましょう!

- ①背びれ、腹びれ、尻びれをはさみで切り落とし、頭、内臓、血合いを取り除き、きれいに洗う。
- ②①に熱湯をさっとかけ、氷水につける。
- ③②が冷めたところで、皮を金たわしでこすり、黒い膜を取り除く。



◎アイゴとキノコの酒蒸し焼き

材料 (4人分)
アイゴ 2尾、エノキ 1房
シメジ 1房、エリンギ 2本
タマネギ 1個、酒 1カップ
大根おろし、ポン酢
食用油、小麦粉各適量

- ①下処理したアイゴを三枚におろし、食べやすい大きさに切り分け、小麦粉をまぶす。
- ②シメジは小房に分け、エノキは半分に、エリンギも同サイズに切り、タマネギは薄切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、①を入れて炒め、②を加えてサッと炒め、酒を加えて蒸し焼きにする。
- ④ポン酢にたっぷり的大根おろしを入れていただく。

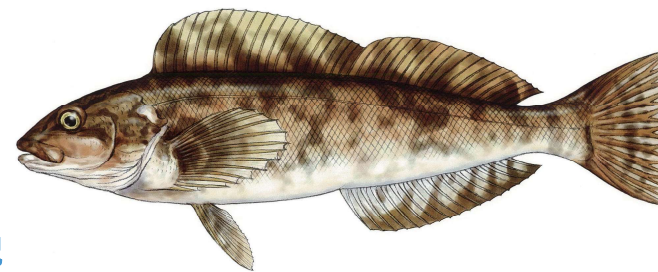
アイナメ

【愛魚女、鮎並／カサゴ目アイナメ科】

旬 春

全長 約40cm

地方名称 ノソ

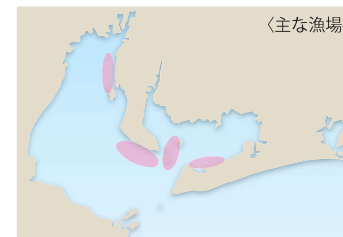


生産の状況

【生産地】 南知多町、田原市
西尾市、美浜町

【漁法】 さし網、小型定置網

【漁期】 春・夏・冬



料理して食べよう! ☆浅い岩場にすんでいて釣りでも人気です。

◎アイナメのから揚げ

材料 (4人分)
アイナメ 4尾
塩・コショウ少々
片栗粉、レモン
食用油各適量

- ①アイナメのウロコを落とし、内臓を取り除いてきれいに洗い、キッチンペーパーで水気をふき取る。
- ②①に塩・コショウを振り、片栗粉を付けて食用油でカラッと揚げる。
- ③レモンのくし切りを添える。

◎アイナメの煮つけ

材料 (4人分)
アイナメ 4尾
しょうゆ
酒、みりん

- ①アイナメのウロコを落とし、内臓を取り除いて水できれいに洗い飾り包丁を入れる。
- ②鍋に、しょうゆ 1、酒 1/2、みりん 1/2、水 1 の割合で煮汁を煮立て、①を重ならないように並べ、中火で落としづたをして 7～8分煮る。
- ③器に盛り、煮汁をかける。

◎アイナメの刺身

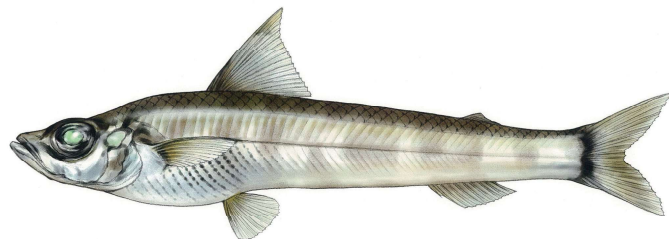
材料 (4人分)
アイナメ 4尾
ワサビ適量

- ①ウロコを落として三枚におろし、皮をひく。
- ②切り身はやや薄めに切る。
- ③ワサビしょうゆでいただく。

アオメエソ

【青目狗母魚／ヒメ目アオメエソ科】

- 旬 冬・春
- 全長 約15cm
- 地方名称 メヒカリ



生産の状況

【生産地】 蒲郡市、西尾市

【漁法】 沖合底びき網
小型底びき網

【漁期】 春・秋・冬



🍳 料理して食べよう! ☆目が光って見えるから「メヒカリ」という名前が有名。

◎メヒカリのカレー風味なんばん漬け

材料（4人分）

メヒカリ 16尾
赤ピーマン 1個
ナス 1本、シシトウ 8本
塩・酒・カレー粉各少々
片栗粉、食用油各適量
調味料（だし汁 100cc、
酢 100cc、砂糖 35g、
しょうゆ 30cc、酒 30cc、
カレー粉小さじ 1、塩少々）
ショウガ 10g
赤トウガラシ 1本

①メヒカリはウロコを落とし、頭と内臓を取り除いて水洗いし、水気を切って塩、カレー粉、酒で下味を付け、片栗粉をまぶして油でカリッと揚げろ。

（そのまま食べても十分においしい!）

②野菜を一口大に切り素揚げする。

③調味料を合わせ、ショウガのせん切りと赤トウガラシを混ぜ、①②を漬ける。



◎メヒカリのみそ漬け

材料（4人分）

メヒカリ 16尾、みそ 100g
ヨーグルト 100g
砂糖 25g、みりん大さじ 1.5

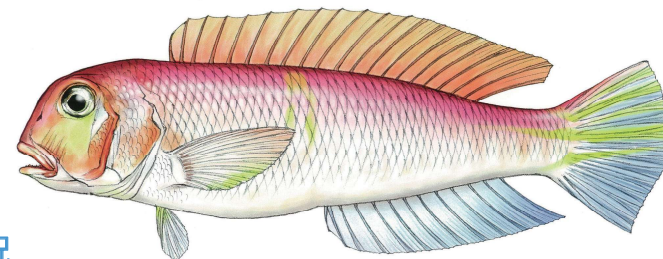
①メヒカリはウロコを落とし、頭と内臓を取り除いて水洗いし、水気を切る。

②みそ、ヨーグルト、砂糖、みりんを合わせ①を一晩漬け込む。焦がさないように焼く。

アカアマダイ

【赤甘鯛／スズキ目アマダイ科】

- 旬 冬
- 全長 約60cm
- 地方名称 アカアマダイ

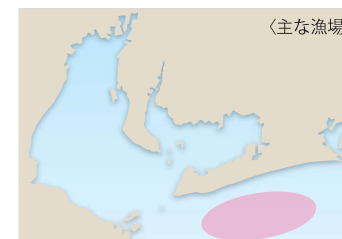


生産の状況

【生産地】 蒲郡市、南知多町

西尾市

【漁法】 小型底びき網
沖合底びき網



【漁期】 夏・秋・冬

🍳 料理して食べよう! ☆アマダイは赤・白・黄がいるけど赤が一番多くとれる。

◎アマダイの一夜干し

材料（4人分）
アマダイ 4尾
塩適量
レモン適量

①アマダイは、ウロコを取って二枚におろし、水洗いする。
小型のものは開きにする。

②約3%の塩水に①を1時間ほど漬ける。

③②を風通しの良いところで半日ほど干す。

④③を焼いて、レモンのくし切りを添える。



◎アマダイのみそ漬け

材料（4人分）
アマダイ 2尾
白みそ 700g
みりん、酒
各 1/2 カップ
塩少々

①アマダイはウロコを取って三枚におろし、塩を軽く振って3～4時間おく。

②白みそ、みりん、酒を合わせ、よく混ぜる。

③平らな容器に②の半量を敷き、水気をふき取った①を重ならないように並べ、残りの②で全体を覆い、2～3日漬ける。

④焦がさないように焼く。



アカエイ

【赤鱧、赤鰐／トビエイ目アカエイ科】

旬 冬

全長 約200cm

地方名称 エイ

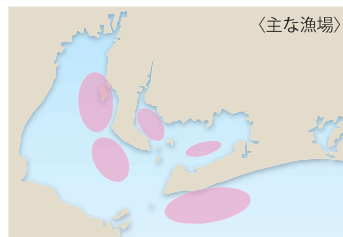


生産の状況

【生産地】 南知多町、西尾市
蒲郡市

【漁法】 小型底びき網

【漁期】 周年



🍳 料理して食べよう!

☆アカエイは、尾のつけ根に毒針があり、大変危険です。さばく時は注意しましょう!

下処理の方法は愛知県水産試験場HP「干潟のごちそう」も要チェック!

<https://www.pref.aichi.jp/soshiki/suisanshiken/0000076399.html>

◎アカエイのから揚げ

材料（4人分）
アカエイのヒレ 4切れ
しょうゆ大さじ2
酒大さじ2
ショウガ汁少々
片栗粉適量
食用油適量

- ①アカエイのヒレは、出刃包丁でぬめりをこそげ取り、良く水洗いして熱湯をかけ、よごれを取り、食べやすい大きさに切り分ける。
- ②しょうゆ、酒、ショウガ汁を合わせ、①を10分ほど漬けておき、汁気をふき取る。
- ③②に片栗粉または小麦粉をまぶし、油で揚げる。

◎アカエイの煮つけ

材料（4人分）
アカエイのヒレ 4切れ
しょうゆ、砂糖
みりん各適量
ショウガ1片

- ①から揚げと同様に下処理する。
- ②鍋にしょうゆ3、砂糖1.5、水1の割合で煮汁を煮立て、ショウガの薄切りを入れ、①を並べ、落としぶたをして中火で10分程煮る。最後にみりんを少々加える。



毒のトゲに注意!

アカカマス

【赤梭子魚／スズキ目カマス科】

旬 秋

全長 約50cm

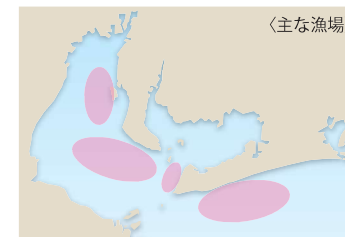
地方名称 カマス
ホンカマス

生産の状況

【生産地】 南知多町、西尾市
蒲郡市、常滑市

【漁法】 小型底びき網、さし網

【漁期】 春・夏・秋



🍳 料理して食べよう!

◎カマスの一夜干し

材料（4人分）
カマス 4尾
塩適量

- ①カマスはウロコを落とし、開いて内臓を取り除き、水洗いする。
- ②①を約3%の塩水に30分程漬け、半日程度干す。

◎カマスの塩焼き

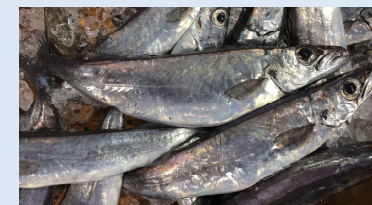
材料（4人分）
カマス 4尾
塩適量
レモン 1/2個

- ①カマスはウロコを取って水洗いし、飾り包丁を入れる。
- ②①に塩少々を振って、こんがり焼く。
- ③レモンのくし切りを添える。

☆似ているけど別の種類の魚



☆干物でも売っています



カゴカマス(クロタチカマス科)

アカムツ

【赤鯮／スズキ目ホタルジャコ科】

旬 冬

全長 約50cm

地方名称 ノドグロ



生産の状況

【生産地】 蒲郡市

【漁法】 沖合底びき網
小型底びき網

【漁期】 春・秋・冬



料理して食べよう! ☆のどの中が黒いので「ノドグロ」という呼び名が有名です。

◎アカムツのあぶり

材料 (4人分)
アカムツ 1尾
ワサビ適量

- ①アカムツはウロコと内臓を取り除いて水洗いし、三枚におろす。
- ②皮と身の間がおいしいので皮はひかずに、食べやすい大きさに切り、皮目を軽くあぶる。
- ③ワサビを添え、しょうゆでいただく。



◎アカムツの塩焼き

材料 (4人分)
アカムツ 4尾
塩適量

- ①アカムツはウロコと内臓を取り除いて水洗いし、水気をふき取る。
- ②①に塩を振り、強火でじっくり焼く。

◎アカムツの吸い物

材料 (4人分)
アカムツの頭
1尾分、卵 2個
長ネギ、タマネギ
各適量
塩、しょうゆ少々

- ①アカムツの頭を軽くあぶる。
- ②ふつとうした湯に①を入れ、弱火で5分程だしを取り、頭を取り出す。
- ③②に長ネギの斜め切り、タマネギの薄切りを入れ、塩、しょうゆで味を整え、最後に溶き卵を加える。

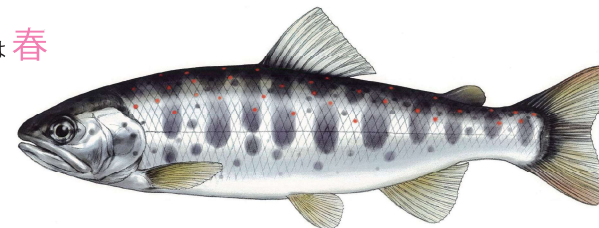
アマゴ

【甘子／サケ目サケ科】

旬 夏 サツキマスは 春

全長 約25cm

地方名称 アメノウオ

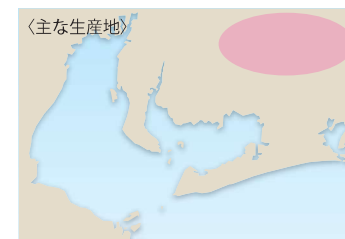


生産の状況

【生産地】 木曽川水系、矢作川水系
豊川水系、天竜川水系

【漁法】 釣り、養殖

【漁期】 春・夏



料理して食べよう!

◎アマゴの塩焼き

材料 (4人分)
アマゴ 4尾
塩適量
大根おろし適量
スタチ 2個

- ①アマゴは、塩で体表のぬめりを取り、ウロコを取る。
- ②①の腹に包丁を入れて内臓を取り除き、水できれいに洗う。
- ③②の水気をふき取り、塩小さじ 1/3 程度を両側に振る。
- ④焼き網をよく焼き、①に金串を打って焼く。
- ⑤器にもりつけ、大根おろしとスタチを添える。

☆海に降りて、再び川を上ってきたものを「サツキマス」と呼びます。

◎サツキマスご飯

材料 (4人分)
サツキマス 1尾
二杯酢 (酢 3 カップ
水 1 カップ
砂糖 大さじ 3)
米 1 升
タケノコ、フキ 適量
しょうゆ、砂糖
みりん 適量

- ①サツキマスは 3 枚におろし、皮をひく。
- ②混ぜ合わせた二杯酢に①を 1 晩漬ける。
- ③タケノコ、フキを細かく切って、砂糖、しょうゆ、みりん、で好みの味に煮る。
- ④米を炊き上げ、お釜の中に②を乗せて 5 分ほど蒸らし、③を入れて混ぜ合わせる。



イカナゴ【玉筋魚／スズキ目イカナゴ科】

旬 春

全長 約13cm

地方名称 コウナゴ

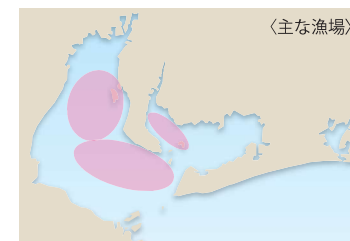


生産の状況

【生産地】 南知多町、碧南市
蒲郡市

【漁法】 船びき網

【漁期】 春



料理して食べよう! ☆資源保護のため、しばらく漁をお休みしています。

◎佃煮

材料 (4人分)
生のイカナゴ 1kg
砂糖 250g
しょうゆ 200cc
酒 50cc
みりん 50cc
ショウガ 1片

①大きめの鍋に調味料とショウガのせん切りを入れふっとうさせる。
②①に生のイカナゴを少しずつ入れ、再度ふっとうしたらまた入れを繰り返し、強火で15分程度煮てカッチリさせる。この時、かき混ぜない。
③②をザルに上げ、汁気を切る。



☆曲がった釘のようだから釘煮とも呼びます。

◎コウナゴのチャーハン

材料 (4人分)
コウナゴ 40g
ご飯 4人分
卵 2個、ネギ 1本
ショウガ 2片
ニンニク 2片
サラダ油 大さじ 4
しょうゆ少々
塩・コショウ少々

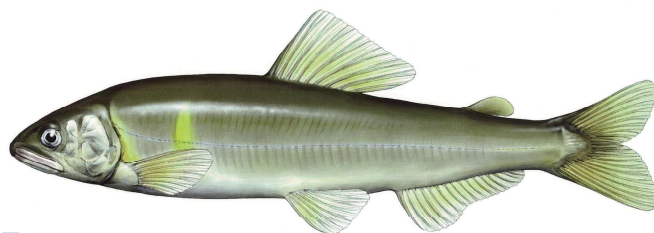
①フライパンにサラダ油を熱し、ネギ、ショウガ、ニンニクを炒める。
②香りがたったらコウナゴを加えてさっと炒め、卵ご飯を加えてさらに炒める。
③ご飯がパラッとしてきたらしょうゆ、塩、コショウで味を調える。



アユ【鮎／キュウリウオ目キュウリウオ科】

旬 夏

全長 約20cm



生産の状況

【生産地】 木曽川水系、矢作川水系
豊川水系、天竜川水系

【漁法】 釣り、やな、養殖

【漁期】 夏・秋



料理して食べよう! ☆清流（せいりゅう）の女王と呼ばれる川魚。

◎アユの塩焼き

材料 (4人分)
アユ 4尾
塩適量

①アユは、尻びれの前を押してフンを絞り出し、水洗いする。
②①に頭から金串をうち、全体に薄く塩を振り、遠火の強火で焼く。ひれを開くようにして化粧塩をすると姿がきれいに焼ける。
③②の金串を抜いて器に盛る。



◎アユ飯

材料 (4人分)
アユ 4尾
米 3カップ
だし汁 3カップ強
しょうゆ 大さじ 3
酒 大さじ 1、塩少々
ニンジン、コンニャク
干しシイタケ 各少量

①アユは、内臓を取り除いて水洗いし、塩少々を振って焼く。
②ニンジン、コンニャク、もどした干しシイタケは細かく切る。
③炊飯器に、あらかじめ研いでおいた米、だし汁、しょうゆ、酒、②を入れて混ぜ、その上に①をのせて炊く。
④③が炊き上がったたら、少し蒸らし、ひれ、頭、骨を取り除き、身をほぐして、混ぜ合わせる。



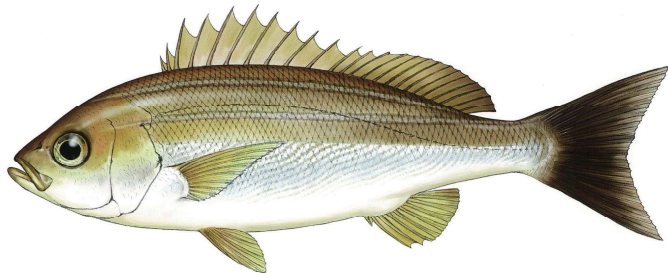
イサキ

【伊佐木、鶏魚／スズキ目イサキ科】

旬 夏

全長 約40cm

地方名称 ウズ

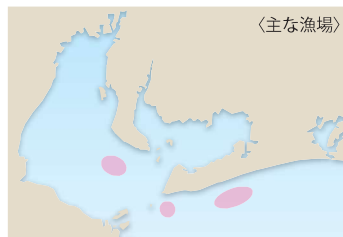


生産の状況

【生産地】 南知多町、田原市

【漁法】 釣り

【漁期】 夏・秋



〈主な漁場〉

料理して食べよう! ☆夏に美味しい魚の代表格です。

◎イサキの唐揚げ野菜あんかけ

材料 (4人分)

イサキ 4尾

ニンジン 1本

タマネギ 1/2個

サヤエンドウ 1個

だし汁 1カップ

しょうゆ

酒、みりん各適量

水溶き片栗粉大さじ 4

塩・コショウ、食用油

①イサキは、ウロコ、エラ、内臓を取り除き水で洗い、塩・コショウをしてしばらく置く。

②サヤエンドウは筋を取ってサッと茹でてせん切りにし、ニンジン、タマネギもせん切りにする。

③①の水気をふき取り片栗粉をまぶし、170℃の油でカラッと揚げる。

④フライパンに油を熱して②を炒め、だし汁を加えて調味料で味を調え、水溶き片栗粉でとろみを付け、

③にたっぷりかける。



◎イサキの煮つけ

材料 (4人分)

イサキ 4尾、水 1カップ

酒大さじ 2、砂糖小さじ 2

みりん大さじ 2

しょうゆ 1カップ

ショウガ 1片

①イサキは、ウロコ、エラ、内臓を取り除き水で洗い、両面にかざり包丁を入れる。

②鍋に水、酒、みりん、砂糖、しょうゆを煮立て、①とショウガの薄切りを入れ、落としづたをして中火で5～6分煮る。

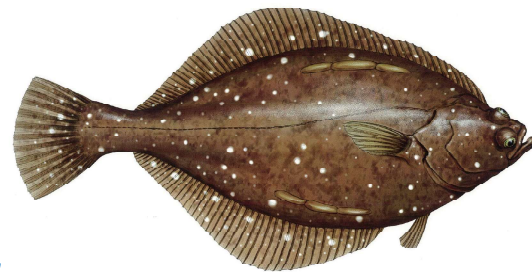
イシガレイ

【石鰈／カレイ目カレイ科】

旬 夏

全長 約40cm

地方名称 カレイ



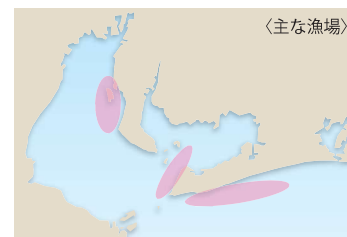
生産の状況

【生産地】 西尾市、蒲郡市

南知多町、常滑市

【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! ☆名前の由来は、体の両側に石のような骨があるから。

◎イシガレイの煮つけ

材料 (4人分)

イシガレイ 4尾

ショウガ 1片

水 1カップ

酒大さじ 2

みりん大さじ 2

しょうゆ大さじ 3

①イシガレイは、石、エラ、内臓を取り除き、水洗いする。

②浅い鍋かフライパンに、水、酒、みりん、しょうゆ、ショウガの薄切り2～3枚をいれて煮立て、①を黒い側を上にして入れ、落としづたをして、中火で5～6分煮る。煮詰めないで、あっさり仕上げ、針ショウガを飾る。

◎イシガレイのから揚げ

材料 (4人分)

イシガレイ 1尾

酒 1カップ

塩小さじ 1

片栗粉、食用油

しそふりかけ少々

①イシガレイは5枚におろし、食べやすい大きさに切って、塩を加えた酒に約30分漬けた後、水気をふき取り、片栗粉をまぶして揚げる。

②①にしそふりかけをまぶして器に盛る。甘酢あんをかけてもいい。



イボダイ

【疣鯛／スズキ目イボダイ科】

旬 秋

全長 約30cm

地方名称 マメダイ

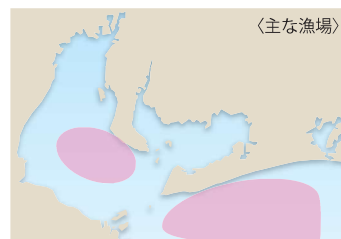


生産の状況

【生産地】 蒲郡市、南知多町
西尾市

【漁法】 沖合底びき網
小型底びき網

【漁期】 春・夏・秋



〈主な漁場〉

🍳 料理して食べよう! ☆イボダイの干物は昔から作られている定番の味。

◎イボダイの煮つけ

材料 (4人分)
イボダイ 4尾
しょうゆ大さじ3
酒大さじ2
みりん大さじ2
ショウガ 1片

①イボダイは、内臓を取り除き、水洗いする。
②鍋に水1カップ、しょうゆ、みりん、酒を煮立て、ショウガの薄切りと①を入れ、落としぶたをして中火で5分程煮る。



◎イボダイの塩焼き

材料 (4人分)
イボダイ 4尾
塩少々
大根おろし

①イボダイは、内臓を取り除き、水洗いして飾り包丁を入れる。
②①に塩を振り、こんがり焼く。
③お好みで大根おろしを添える。



◎イボダイの干物

材料 (4人分)
イボダイ 4尾
塩 30g
水 1リットル

①イボダイは背開きにして、内臓を取り除き、水洗いする。
②約3%の塩水を作り、①を1時間程度漬け込む。
③風通しの良いところで、半日位干す。

ウマヅラハギ

【馬面剥／フグ目カワハギ科】

旬 秋

全長 約30cm

地方名称 ウマギマ

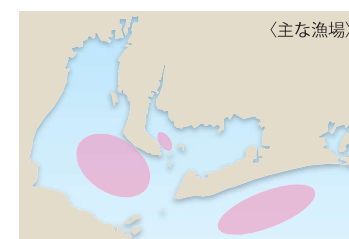


生産の状況

【生産地】 西尾市、蒲郡市
南知多町

【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!

◎ウマヅラハギの煮つけ

材料 (4人分)
ウマヅラハギ 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背中側のつのと口先を切り落とし、切り口から皮をむく。
②内臓を取り除いて水洗いし、かざり包丁を入れる。肝は食べられるので、丁寧に取り出す。
③水1カップ、しょうゆ、酒、みりんを煮汁を煮立て、①と肝、ショウガの薄切りを入れ、落としぶたをして中火で7～8分煮つける。

☆よく似た仲間たち



ウスバハギ

全長 50cm を超える大型種で、たっぷり身がついている。薄造りを肝と和えるとおいしい。

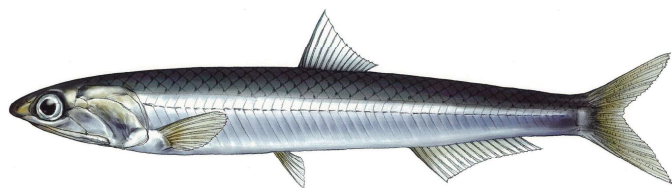


ギマ

通称「ツノギマ」。下側のとげが特徴的で煮つけにするとおいしい。

カタクチイワシ【片口鰯／ニシン目カタクチイワシ科】

旬 秋
全長 約20cm
地方名称 シシコ、シコ

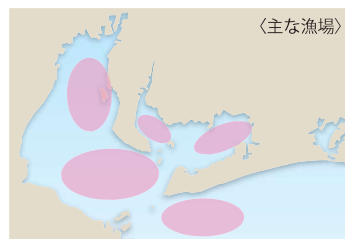


生産の状況

【生産地】 南知多町、碧南市
蒲郡市

【漁法】 船びき網、まき網

【漁期】 周年



🍳 料理して食べよう! ☆ほとんどが養殖魚の餌になるけど、餌ではもったいない。

◎カタクチイワシのたたき団子の天ぷら

材料（4人分）
カタクチイワシ 400g
ニンジン 1本
長ネギ 3本
片栗粉 小さじ2
塩 小さじ2
砂糖 小さじ2
卵 2個、食用油

- ①カタクチイワシは頭、ウロコ、内臓を取り除いて水洗いし、まな板の上で包丁でよくたたく。
- ②ニンジンはすりおろし、長ネギはみじん切りにする。
- ③すり鉢に①と②を入れ、片栗粉、砂糖、塩、卵を加えて、材料をよくすり合わせる。
- ④スプーンにひとさじずつ取って油に入れ、少し色が付くまで揚げる。



◎たつくり

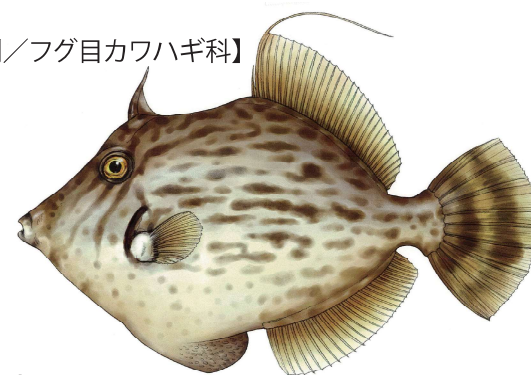
材料（4人分）
煮干し 200g
しょうゆ大さじ7
みりん大さじ2
酒大さじ4
砂糖大さじ10

- ①鍋にしょうゆ、みりん、酒、砂糖を入れ煮立て、タレを作る。
- ②フライパンで煮干しをよく炒り、熱いうちに①のタレを絡める。



カワハギ【皮剥／フグ目カワハギ科】

旬 秋
全長 約30cm
地方名称 ホンギマ

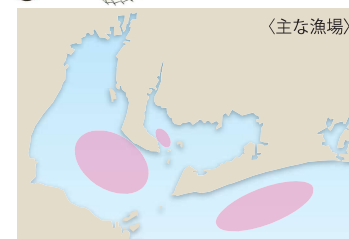


生産の状況

【生産地】 西尾市、蒲郡市
南知多町

【漁法】 小型底びき網

【漁期】 春・夏・秋



🍳 料理して食べよう!

◎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カワハギのつのの後ろに背骨まで包丁を入れ、頭をむしり取る。内臓が付いてくるので、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皮をむき三枚におろす。背骨に沿って身の真ん中にある小骨を切り取る。
- 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に添える。
- ⑤ネギの小口切り、もみじおろしを添えて、④を溶かしたポン酢またはしょうゆでいただく。



☆脂肪が少ない身はさっぱりして、煮つけにしても美味しいですよ。（ウマツラハギの項もみてね）
☆一方、肝は濃厚な美味しさです。
カワハギ料理の醍醐味が味わえますよ。

キンギョ【金魚／コイ目コイ科】

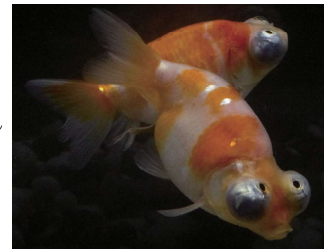
全長 約5～30cm



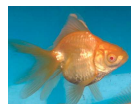
ジキン



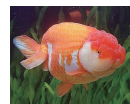
アルビノチョウテンガン



サクラチョウテンガン



アルビノリュウキン



ランチュウ



クロデメキン



オランダシンガン

生産の状況

【生産地】 弥富市、飛島村、津島市
愛西市

【漁法】 養殖



〈主な生産地〉

キンギョの飼い方 ☆愛知県の水産物の生産尾数は日本第2位。「弥富の金魚」として有名です。

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を入れましょう。水道水をすぐに使いたいときは市販のカルキ抜きを使います。ろ過装置をセットして水を清潔に保ちましょう。

②キンギョを水槽に入れよう！

キンギョは水質の変化に敏感です。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から放しましょう。入れるキンギョの数は少なめに、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！

飼い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です。

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、くみ置きまた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あるので、洗った後は乾燥させないように注意。

⑤よく観察しよう！

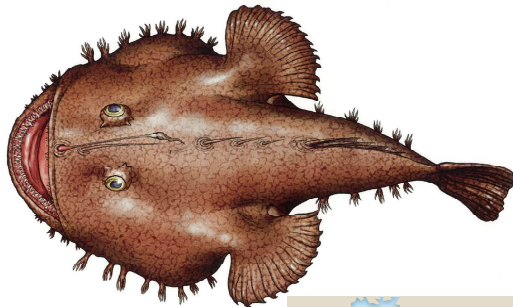
病気になると、泳ぎが遅くなったり、体表に白い斑点などの異常が現れる場合があります。病気のキンギョは他の水槽に移して早めに薬などで治療しましょう。

キアコウ【鮫鰐／アコウ目アコウ科】

旬 冬

全長 約50cm

地方名称 アコウ



生産の状況

【生産地】 蒲郡市

【漁法】 沖合底びき網
小型底びき網

【漁期】 春・秋・冬



〈主な漁場〉

料理して食べよう！ ☆一般的に「アコウ」として流通するのは本種です。

◎アコウ鍋

材料 (4人分)

アコウの切り身 400g

アコウの肝 100g

白菜 1/4個、豆腐 1丁

しらたき 1袋

長ネギ 2本、エノキ 1袋

シュンギク 1把

ポン酢適量

コンブ 10cm1枚

①アコウは、サッと熱湯にくぐらせ、すぐ水につけて汚れをおとし、水気を切る。

②鍋にコンブを入れて火にかけ、煮立ったら①と食べやすい大きさに切った具材を火のとりにくいものから順に入れて煮る。

③もみじおろしやアサツキなどの薬味を添え、ポン酢でいただく。



◎アコウのから揚げ

材料 (4人分)

アコウの切り身 400g

A (しょうゆ大さじ2、

ショウガ汁少々、

酒大さじ2)

片栗粉適量、食用油適量

①アコウの切り身は一口大に切る。

②ビニール袋にAを合わせ、①を入れ、しばらく置いて味をなじませる。

③②を取り出し片栗粉をまぶし、油で揚げる。

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



生産の状況

【生産地】 蒲郡市

【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! ☆赤い体は、深海で敵に見つかりにくいからだって。

◎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、片身を半分に切っ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、落としづたをして中火で10分程煮る。

④③を器に盛りつけ、煮汁をかける。

◎キンメダイのしゃぶしゃぶ

材料 (4人分)

キンメダイ 1尾

だしコンブ 1枚

ポン酢

好みの野菜

①さばいた刺身用のキンメダイの身を薄く斜めにそぎ切りにする。

②鍋に水とコンブを入れてしばらく置き、火にかけてふつとう直前に取り出す。

③キンメダイのあらに熱湯をかけて臭みを取り、②の鍋に入れて20分程火にかけ、だしを取ってから取り出す。

④火にかけただしにキンメダイの身を2～3秒くぐらせてポン酢をつけていただく。お好みで野菜も一緒に煮て。

クロウシノシタ

【黒牛舌／カレイ目ウシノシタ科】

旬 夏

全長 約30cm

地方名称 シンマキ



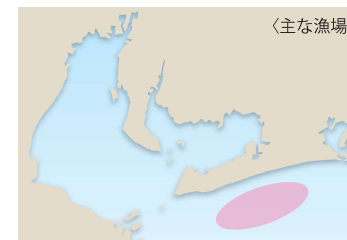
生産の状況

【生産地】 西尾市、蒲郡市

南知多町

【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! ☆「舌びらめ」という呼び名なら聞いたことあるかも。

◎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を入れて両面を焼く。

⑤仕上げにバターを入れる。

☆よく似た仲間たち



アカシタビラメ

赤っぽい色なので地元では「アカシンマキ」と呼ばれる。



シマウシノシタ

しま模様が特徴的。地元では「ワラジ」と呼ばれる。

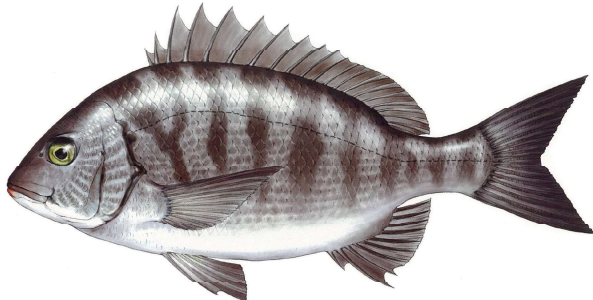
クロダイ

【黒鯛／スズキ目タイ科】

旬 秋

全長 約60cm

地方名称 チンタ

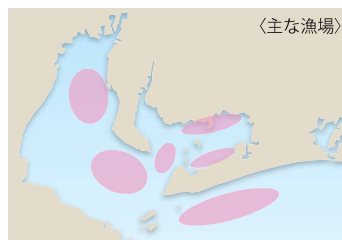


生産の状況

【生産地】 南知多町、西尾市
蒲郡市、田原市、常滑市

【漁法】 小型底びき網、さし網

【漁期】 春・夏・秋



料理して食べよう! ☆別名「チヌ」とも呼ばれる、タイの仲間です。

◎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、氷水に漬け、身が縮んだら氷水から取り出して水気をふき、器に盛る。ワサビじょうゆでいただく。



◎クロダイの潮煮

材料 (4人分)
クロダイ 1尾
ショウガ 1片
タマネギ 1/2 個
豆腐 1/2 丁
料理酒 1/2 カップ
塩 大さじ 1

- ①クロダイはウロコと内臓を取り除いて、まるごと4分割くらいの大きめに切る。ふつとした湯を回しかけて流し、水気を切る。※あらかじめお湯をかけて臭みをとる。
- ②ショウガを薄切り、タマネギをくし切り、豆腐を一口大に切る。
- ③鍋に酒 1/2 カップと水を魚がひたひたになる程度に加え、塩を大さじ 1 加える。②を加える。
- ④適宜アクをとりつつ弱火で火が通るまで煮る。

コショウダイ

【胡椒鯛／スズキ目イサキ科】

旬 夏

全長 約60cm

地方名称 イシダイ

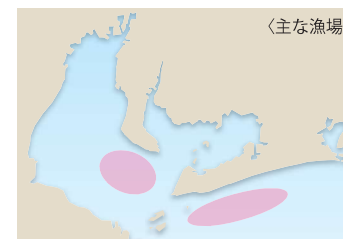


生産の状況

【生産地】 南知多町、西尾市

【漁法】 小型底びき網

【漁期】 春・夏・秋



料理して食べよう!

◎コショウダイのカルパッチョ

材料 (4人分)
コショウダイ 2尾
タマネギ 1 個
ベビーリーフ 適量
レモン汁、塩
オリーブオイル
コショウ 各適量

- ①コショウダイはウロコと内臓を取り除いて水洗いし、三枚におろし、皮をひく。
- ②①に塩を軽くまぶし、10 分ほどおいた後、薄めに切る。
- ③薄く切ったタマネギを水にさらした後、水気をよく切る。
- ④お皿に③を敷き詰め、その上に②を並べる。レモン汁、コショウ、オリーブオイルの順にかけ、ベビーリーフを乗せる。



☆「あやかりたい」って?

コショウダイはイサキの仲間(イサキ科)ですが、名前に「タイ」がついています。タイの仲間(タイ科)ではないにも関わらず「〇〇タイ」と名付けられた魚のことを「あやかりたい」と呼びます。

コショウダイの以外の「あやかりたい」も、何種類かこの本で紹介していますよ。探してみましょう。



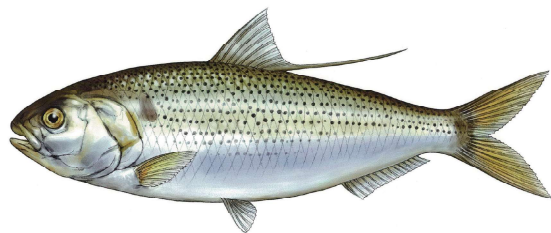
イシダイ

イシダイ科、非常に高価な魚

コノシロ【鰯／ニシン目コノシロ科】

旬 秋

全長 約20cm

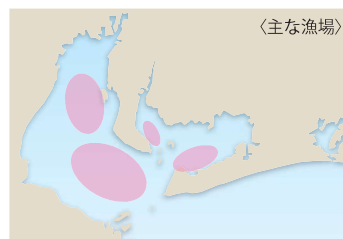
地方名称
ツナシ、シンコ
コウトウ、オオイタ

生産の状況

【生産地】 南知多町、碧南市
蒲安市、美浜町

【漁法】 小型定置網、船びき網

【漁期】 春・夏・秋



🍳 料理して食べよう! ☆寿司だねの「こはだ」はこの魚の子どもです。

◎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
キュウイ 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、水気をふき取ってAに漬け、身が白になったら取り出し、皮をむいて一口大に切る。（1cm幅に切って唐揚げにしてもよい。）
- ②ミニトマトは輪切り、キュ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。



サッパ【鰯双魚／ニシン目ニシン科】

旬 夏

全長 約15cm

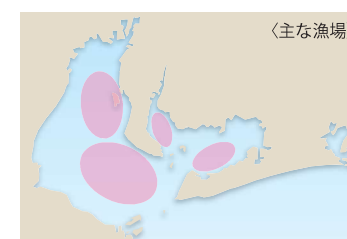
地方名称
キンカワ、キンカ

生産の状況

【生産地】 南知多町、碧南市
蒲安市

【漁法】 まき網、船びき網

【漁期】 周年



🍳 料理して食べよう! ☆瀬戸内海では「ままかり」とも呼ばれます。

◎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）
つけ合わせ適量
（キュウリ、ショウガ）
塩、酢各適量

- 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、三枚におろす。
- ②①の両側に塩を振り、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。

◎サッパのおから漬け

材料（4人分）
サッパ 20尾
おから、塩、砂糖
酢各適量
赤トウガラシ 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おからに赤トウガラシの小口切りを加え、酢と砂糖でしっとり煮て、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

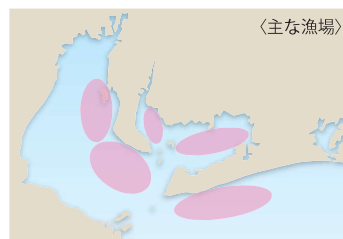
地方名称
サイラ
サイロ

生産の状況

【生産地】 南知多町、碧南市
蒲郡市

【漁法】 船びき網、小型定置網

【漁期】 春・秋



〈主な漁場〉

料理して食べよう！ ☆「ダツ目」はサンマに近い種類です。

◎サヨリの一夜干し

材料（4人分）
サヨリ 4尾
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。



◎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、大葉の上に盛り付けレモンの薄切りを置き、その上にサヨリの刺身を重ねる。
- ③ワサビじょうゆかポン酢でいただく。

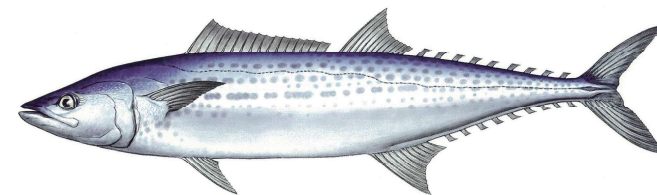


サワラ

【鯖／スズキ目サバ科】

旬 秋

全長 約100cm

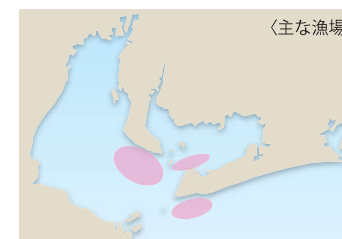
地方名称
サゴシ
(小型)

生産の状況

【生産地】 南知多町、西尾市
蒲郡市、碧南市

【漁法】 さし網、小型底びき網

【漁期】 周年



〈主な漁場〉

料理して食べよう！ ☆魚へんに「春」だけど、愛知県では秋が旬です。

◎サワラのみそ漬

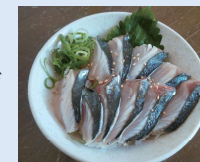
材料（4人分）
サワラ 4切れ
塩 少々、みそ 300g
みりん 1/3 カップ
砂糖 大さじ 3
酒粕 40g

- 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。焦がさないよう焼く。

◎サワラのあぶり

材料（4人分）
サワラ 1尾
ワサビ 適量

- ①サワラは、体表のヌメリを包丁でこそげ取り、内臓を取り除いて三枚におろし、腹骨をそぎ取る。
- ③血合い部分の骨を取り除き、そぎ切りにして、皮目をバーナーであぶる。ワサビじょうゆでいただく。丼にしてもおいしい。



◎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 分漬ける。
- ②焼き網を熱し、①の両面を焼く。



シラス【白子】

☆マイワシやカタクチイワシなど、イワシ類の稚魚の総称です。
ゆでて干したものが多く売られています。

旬 夏・秋

大きさ 3cm前後

地方名称 シロメ



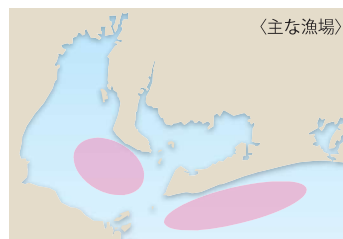
生産の状況

【生産地】 南知多町、碧南市

田原市

【漁法】 船びき網

【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ダイコンおろしをのせる。
- ②①にシラスを散らしたら、めんつゆをお好みで適量回しかける。
- ③マヨネーズを適量かけて、カイワレダイコンを散らす。



◎シラスのカリカリサラダ

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

市販のドレッシング

- 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。

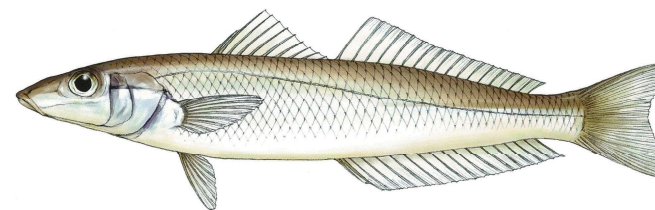


シロギス【白鯧／スズキ目キス科】

旬 春・秋

全長 約30cm

地方名称 キス



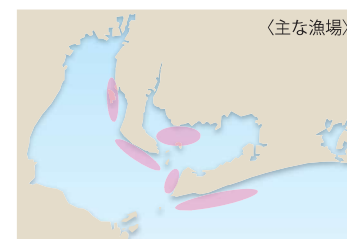
生産の状況

【生産地】 南知多町、西尾市

常滑市、田原市

【漁法】 さし網、小型底びき網

【漁期】 周年



〈主な漁場〉

料理して食べよう!

☆海岸での釣りでもおなじみです。

◎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キスはウロコを落とし、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をつけて、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、食用油、調味料

(酢大さじ 5、コショウ少々)

サラダ油大さじ 2、

砂糖大さじ 1、

レモン汁 1個分)

- 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、水気をよくふき取り、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、調味料をかけ、1時間程おいて、味が馴染んだらいただく。

シログチ

【白口／スズキ目ニベ科】

- 旬 秋
- 全長 約40cm
- 地方名称 イシモチ

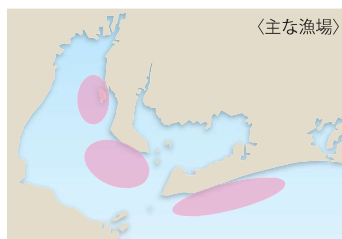


生産の状況

【生産地】 蒲郡市、南知多町
西尾市

【漁法】 小型底びき網

【漁期】 春・夏・秋



料理して食べよう！ ☆耳石が大きいから「イシモチ」と呼ばれます。

◎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
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、大葉で包み、油で揚げる。熱いうちにショウガじょうゆでいただく。

◎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
コンブだし 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して塩小さじ1と小麦粉を加えてよく混ぜて団子に丸める。
- ②①をふつとうしたコンブだしに入れ、再ふつとうしたら弱火で10分程煮る。
- ③塩少々を加え味を調え、あさつきの小口切りを散らす。

シロサバフグ

【白鯖河豚／フグ目フグ科】

- 旬 冬
- 全長 約50cm
- 地方名称 サバフグ

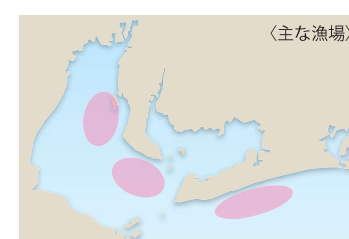


生産の状況

【生産地】 南知多町、蒲郡市
西尾市

【漁法】 小型底びき網

【漁期】 秋・冬



料理して食べよう！

◎シロサバフグのから揚げ

材料（4人分）
シロサバフグ 4尾
片栗粉、小麦粉
市販のすりおろし
ショウガ・ニンニク
しょうゆ、酒各適量
食用油、塩コショウ

- ①身欠きにされたシロサバフグを三枚におろし、適当な大きさにぶつ切りにする。
- ②ビニール袋に①とすりおろしニンニク・ショウガ、しょうゆ、酒を入れ、少しもんだ後、30分ほど冷蔵庫においておく。
- ③片栗粉と小麦粉を1：1の割合で混ぜる。
- ④②の汁を切った後、③をつけて170度でキツネ色になるまで揚げる。
- ⑤お好みで塩コショウをかける。



自分でさばいてはダメ！

☆フグの仲間その1

☆毒がない種類もありますが、フグは全て、免許がなければさばくことはできません。お店でさばいたものが売っています。



ヒガンフグ

シロムツ

【白鯧／ホタルジャコ科オオメハタ属魚類の総称】

旬 冬

全長 約20cm

☆「オオメハタ」、「ウキヤハタ」、「ナガオオメハタ」、「ヒゲオオメハタ」などホタルジャコ科オオメハタ属の魚をまとめて「シロムツ」と呼んでいます。



生産の状況

【生産地】 蒲郡市

【漁法】 沖合底びき網

【漁期】 春・秋・冬



料理して食べよう!

◎シロムツの煮つけ

材料 (4人分)
シロムツ 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シロムツはウロコと内臓を取り除き、水洗いして、片側にかざり包丁を入れる。
- 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、落としづたをして中火で5分程度煮た後、器にもり煮汁をかける。



◎シロムツの塩焼き

材料 (4人分)
シロムツ 4尾
塩少々
レモン汁適量

- ①シロムツはウロコをとって水洗いしかざり包丁を入れる。
- ②①に塩少々を振り、こんがり焼く。お好みでレモン汁をかけていただく。



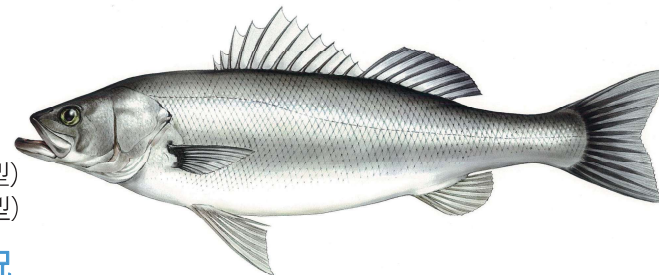
スズキ

【鱸／スズキ目スズキ科】

旬 夏・秋

全長 約100cm

地方名称
セイゴ(小型)
マダカ(中型)



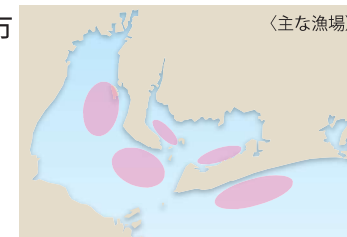
生産の状況

【生産地】 南知多町、西尾市、碧南市

蒲郡市、田原市、常滑市

【漁法】 小型底びき網、釣り

【漁期】 夏・秋



料理して食べよう! ☆大きくなると呼び名が変わる「出世魚」のひとつです。

◎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
コショウ各適量

- 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、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
プチトマト数個
オリーブオイル適量
【パセリバター】
パセリ 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
衣用パセリ少々

- 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・コショウを振り、【パセリバター】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る。
- ③お皿に盛って、プチトマトを添える。



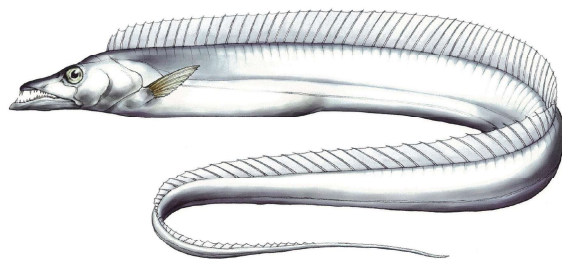
タチウオ

【太刀魚／スズキ目タチウオ科】

旬 夏

全長 約150cm

地方名称 タチ、カタナ



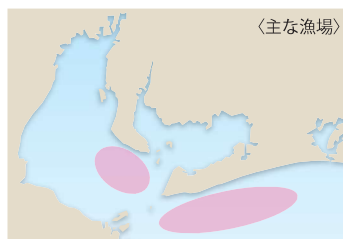
生産の状況

【生産地】 南知多町、西尾市

碧南市、田原市

【漁法】 小型底びき網、釣り

【漁期】 周年



〈主な漁場〉

🍳 料理して食べよう! ☆刀に似て銀色が美しい、うろこがない魚です。

◎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 1、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、

赤トウガラシ 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、内臓と背びれ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って器に並べ、③をかけ、クレソンを飾る。



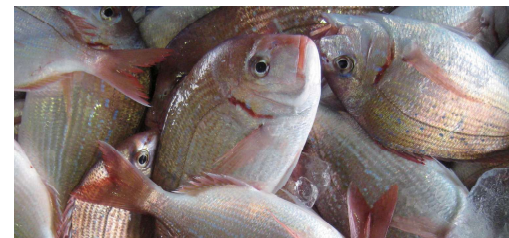
チダイ

【血鯛／スズキ目タイ科】

旬 春

全長 約40cm

地方名称 ハナダイ



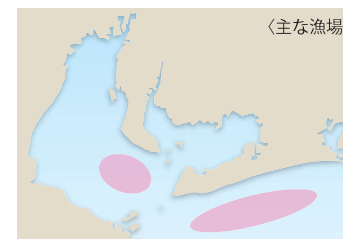
生産の状況

【生産地】 南知多町、西尾市

蒲郡市

【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! ☆マダイに似ているけど、少し小さい・・・。

◎中華風刺身

材料 (4人分)

チダイ中2尾、キュウリ

ニンジン、ダイコン各適量

タレ (酢大さじ 3、

しょうゆ大さじ 3、

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、さんしょう、塩各少々

衣 (卵 1個、小麦粉、水大さじ 1

片栗粉各大さじ 3)、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、塩、ショウガ汁、しょうゆを混ぜてからめる。

②ボールに衣の材料を入れ、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さんしょうと塩でいただく。

◎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り、エラ、内臓を取り除き水洗いして、かざり包丁を入れる。

②①に塩少々を振り、こんがり焼く。レモンのくし切りを添える。

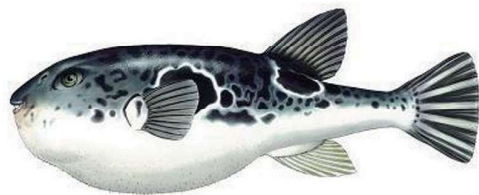
トラフグ

【虎河豚／フグ目フグ科】

旬 冬

全長 約70cm

地方名称
カモエフグ
カマエフグ

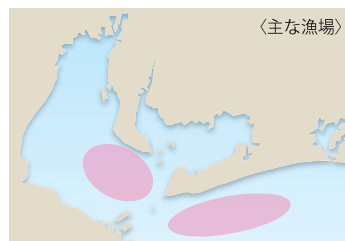


生産の状況

【生産地】 南知多町、西尾市
蒲郡市

【漁法】 はえ縄、小型底びき網

【漁期】 秋・冬



🍳 料理して食べよう！ ☆フグの王様！冬の味覚の高級魚です。

◎フグ鍋

材料（4人分）
トラフグ 600g
ハクサイ 1/4個
シタケ 8個
エノキ 1袋
長ネギ 1本、豆腐 1丁
コンブ 10cm
もみじおろし
アサツキ
ポン酢各適量

- ①トラフグは食べやすい大きさに切り、湯通しして氷水に取り、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土鍋に水とコンブを入れて火にかけ、煮立ったらコンブを取り出し①を入れ、再ふつとうしたら②を入れアクを取りながら煮る。
- ④薬味を入れたポン酢でいただく。



自分でさばいてはダメ！

☆フグの仲間その2

☆毒がない種類もありますが、フグは全て、免許がなければさばくことはできません。お店でさばいたものが売っています。



シマフグ

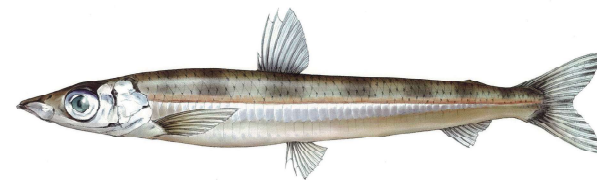
ニギス

【似鱈／ニギス目ニギス科】

旬 秋・春

全長 約25cm

地方名称
オキギス

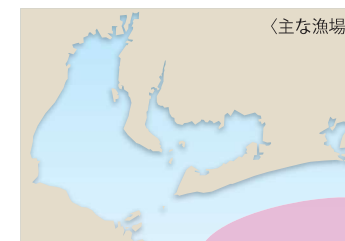


生産の状況

【生産地】 蒲郡市、西尾市
南知多町

【漁法】 沖合底びき網
小型底びき網

【漁期】 春・秋・冬



🍳 料理して食べよう！

◎ニギスの団子汁 ☆ニギスの団子汁は、蒲郡の郷土料理です。

材料（4人分）
ニギス 400g
みそ 100g
水 1200cc、ネギ 1束
サトイモ 1個
ニンジン 1本
塩少々

- ①ニギスは、ウロコを取って三枚におろし、身を包丁でたたいて細かくする。
- ②①とみそをすり鉢で一緒にすりつぶす。
- ③ネギ、サトイモ、ニンジンを細かく切って②に加え、よく混ぜ合わせる。
- ④手に水をつけて③を団子に丸め、ふつとうした湯の中に落とす。
- ⑤④がふつとうしたら弱火にして、10～15分程度煮る。
- ⑥⑤に塩少々を加え味を整える。



◎ニギスのバター焼き

材料（4人分）
ニギス 8尾
塩・コショウ適量
小麦粉適量
バター適量
レモン 1個

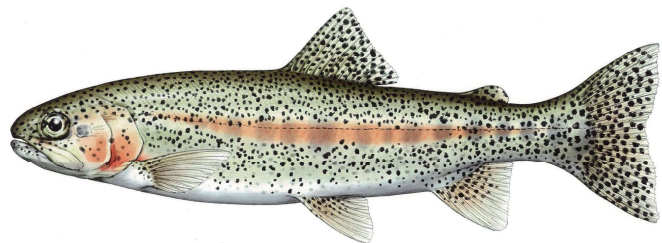
- ①ニギスは、ウロコと内臓を取り除き水洗いして、水気をふき取る。
- ②①に塩・コショウをして小麦粉を薄くまぶす。フライパンにバターを溶かし、焦がさないように焼く。
- ③レモンのくし切りを添える。



ニジマス【虹鱒／サケ目サケ科】

旬 夏

全長 約50cm



生産の状況

【生産地】 設楽町

【漁法】 養殖

【漁期】 周年



🍳 料理して食べよう! ☆英語名はレインボー・トラウト。虹色のきれいな魚です。

◎ニジマスの塩焼き

材料 (4人分)
ニジマス (20cm 位)
4尾
塩適量
ダイコンおろし適量
スダチ 2個

- ①ニジマスは、塩で体表のぬめりを取り、ウロコと内臓を取り除き、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。



◎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臓を取り除き、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フライパンにアルミホイルを敷き、紅茶、ザラメ、ショウガ、長ネギをのせる。
- ③鍋の大きさに合ったもち網を置き、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。

ニホンウナギ (ウナギ)【鰻／ウナギ目ウナギ科】

旬 夏・秋

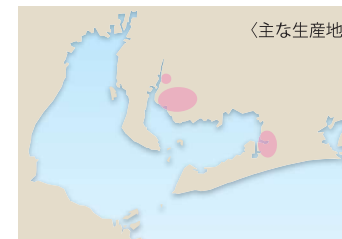
全長 オス/約60cm
メス/約100cm

生産の状況

【生産地】 西尾市、豊橋市、高浜市
東浦町、田原市

【漁法】 養殖

【漁期】 周年



🍳 料理して食べよう! ☆愛知県の生産量は全国第二位。「一色うなぎ」と「豊橋うなぎ」が有名です。

◎ひつまぶし

材料 (4人分)
ウナギかば焼き 2尾
ごはん 4合分
かば焼きのタレ適量
アサツキ、ワサビ

- ①ウナギかば焼きを短冊に切る。
- ②炊き上がったご飯にかば焼きのタレをかけ、よく混ぜる。
- ③②に①の半量を混ぜ、残りの半量を上にのせ、茶碗に盛っていただく。
- ④残った③を茶碗に盛り、アサツキを散らし、おろしワサビを添え、お茶かだし汁をかける。



◎うまき (ウナギの卵巻き)

材料 (4人分)
ウナギかば焼き
1/2 尾
卵 5個
A (みりん大さじ 1、しょうゆ、塩各少々、砂糖大さじ 2)
だし汁大さじ 2

- ①ウナギかば焼きを卵焼き器の幅程度の長さに切る。
- ②卵と A、だし汁を合わせる。
- ③卵焼き器に油をひき、②の 1/3 量を流し入れ、半熟まで焼き、中央に①を置く。
- ④手前、向こう側の順で卵焼きを折って重ね、かぶせるように巻く。
- ⑤巻いた卵を端に寄せ、厚焼き卵を巻く要領で残りの卵を 2 回に分けて流し入れ焼き上げたら、巻きすで形を整える。



ネズミゴチ

【鼠鰻／スズキ目ネズヅポ科】

旬 冬・春

全長 約20cm

地方名称 ヌメリゴチ

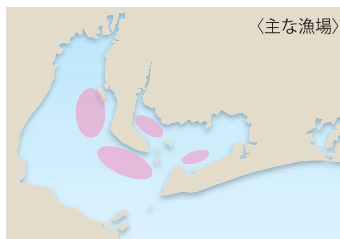


生産の状況

【生産地】 常滑市、南知多町
碧南市、西尾市、蒲郡市

【漁法】 小型底びき網

【漁期】 周年



〈主な漁場〉

🍳 料理して食べよう!

◎ネズミゴチの天ぷら

材料 (4人分)
ネズミゴチ 20尾
天ぷら粉適量
食用油適量

- ①ネズミゴチは背びれを切り落とし、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。
- 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。天ぷら粉を振る。
- ④残りの天ぷら粉を同量の水で溶いて衣をつくり、③をくぐらせて揚げる。

◎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
砂糖各適量
ショウガ1片

- ①天ぷらと同様に皮をむく。
- 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。

☆コチの皮むきは、慣れると簡単で楽しい!



ハモ

【鰻／ウナギ目ハモ科】

旬 夏

全長 約200cm

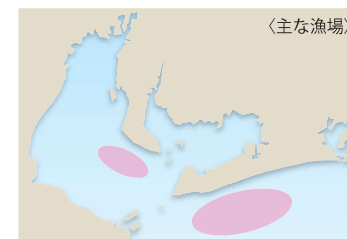


生産の状況

【生産地】 南知多町、西尾市
蒲郡市

【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!

◎チリハモ

材料 (4人分)
骨切りしたハモ 400g
A (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

☆ハモは細かい骨が多いので「骨切り」が必要です。
なかなか難しいので、骨切りしたものを買いましょう。

- ①鍋に湯を煮立て、塩ひとつまみを入れ、ハモを入れる。
- ②ハモの身がチリッになったら引き上げ、氷水にとる。
- ③A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をつけていただく。

◎ハモサシ

材料 (4人分)
骨切りしたハモ 400g

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

◎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、酒大さじ2
しょうゆ 1/2カップ
砂糖大さじ3

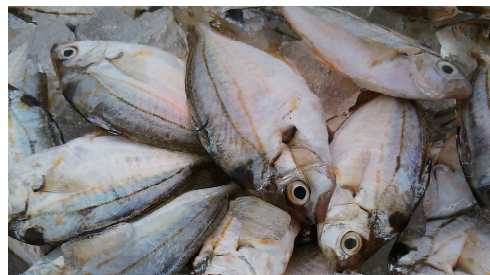
- ①ハモは3cm幅くらいに切る。
- ②野菜と豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ③すき焼き鍋にしょうゆ、酒、砂糖を煮立て、①を入れ一煮立ちしたら野菜を入れて煮る。

ヒイラギ

【栿／スズキ目ヒイラギ科】

旬 夏

全長 約15cm

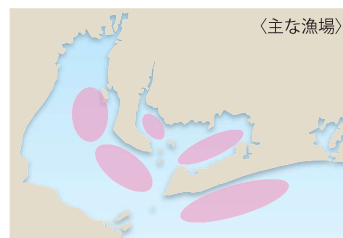
地方名称
ゼンメ
イトダイ

生産の状況

【生産地】 常滑市、南知多町
碧南市、西尾市、蒲郡市

【漁法】 小型底びき網

【漁期】 春・夏・秋



料理して食べよう!

☆美味しい魚だけど、ちょっとした下処理が必要です。

下処理

(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。

◎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、下ごしらえして水を良く切ったヒイラギを入れ、落としぶたをして 5 分程度煮る。
- ②サッと煮て、煮すぎないように。



◎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、腹骨をそぎ切る。
- ②ワサビじょうゆまたは、ショウガじょうゆでいただく。

ヒウチダイ

【燧鯛／キンメダイ目ヒウチダイ科】

旬 冬

全長 約20cm

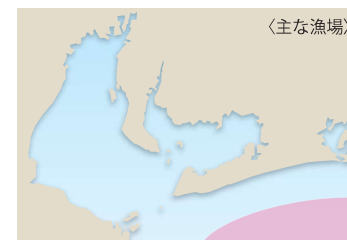
地方名称
パン
アブラパン

生産の状況

【生産地】 蒲郡市

【漁法】 沖合底びき網

【漁期】 春・秋・冬



料理して食べよう!

◎ヒウチダイの煮つけ

材料 (4人分)
ヒウチダイ 8尾
しょうゆ、酒
みりん、砂糖
ショウガ 1片

- ①ヒウチダイはウロコと内臓を取り除き、水洗いする。
- ②鍋に水 1 カップ、しょうゆ大さじ 3、みりん大さじ 2、酒大さじ 2、砂糖小さじ 2 を入れて煮立て、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 分程度煮る。
- ③②を器に盛り、煮汁をかける。



◎ヒウチダイの塩焼き

材料 (4人分)
ヒウチダイ 8尾
塩適量
レモン 1個

- ①ヒウチダイはウロコと内臓を取り除き、水洗いする。
- ②①に塩を振りこんがり焼く。
- ③レモンのくし切りを添える。



☆よく似た仲間



ハシキンメ

ヒウチダイよりも大型になる。
同様に調理するとおいしい。

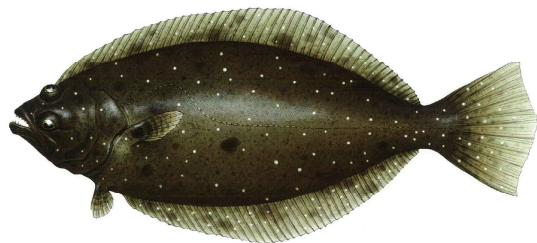
ヒラメ

【鰐、平目／カレイ目ヒラメ科】

旬 冬

全長 約80cm

地方名称
ハス(大型)
ヤスナゴ(小型)

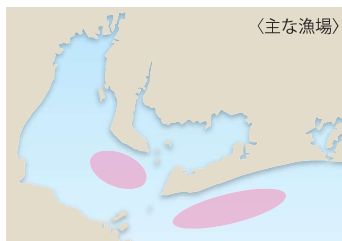


生産の状況

【生産地】 南知多町、西尾市
蒲郡市

【漁法】 小型底びき網、釣り

【漁期】 周年



料理して食べよう! ☆「左ヒラメに右カレイ」上に向けると目は体の左側に。

◎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、冷蔵庫で一晩おくと旨味がさらに増す。
- 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、皮に焼き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

【鰺／スズキ目アジ科】

旬 秋

全長 約100cm

地方名称
アブコ(小型)
イナダ(3kg程度)
ワラサ(4~10kg程度)

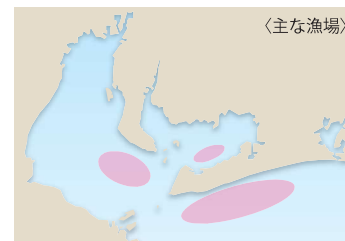


生産の状況

【生産地】 南知多町、田原市

【漁法】 釣り

【漁期】 春・夏・秋



料理して食べよう! ☆近年、愛知県で漁獲量が増えている魚の一つです。

◎ブリの照り焼き

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

- ①タレの材料を合わせ、ブリの切り身を時々裏返しながら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分程焼く。
- 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)
ブリのあら 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ブリのあらは、適当な大きさに切る。
- ②鍋に水4カップ、コンブ、①を入れ、弱火でアクを取りながら15分程煮、酒、塩、しょうゆで味を調える。
- ③細切りにした長ネギを散らす。



◎アブコの刺身

材料 (4人分)
アブコ 1尾
ワサビ適量

- ①アブコ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。
- ③②を厚めにそぎ切りにして、ワサビしょうゆでいただく。

ヘダイ

【平鯛／スズキ目タイ科】

旬 秋

全長 約40cm

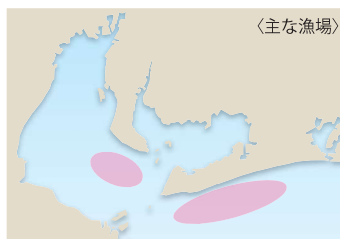
地方名称
マナジ
シロダイ

生産の状況

【生産地】 南知多町、西尾市

【漁法】 小型底びき網

【漁期】 春・夏・秋



🍳 料理して食べよう! ☆クロダイと似ているけどちょっと小さいタイの仲間。

◎ヘダイの塩焼

材料 (4人分)
小ぶりの
ヘダイ 4尾
塩適量
レモン 1個

- ①ヘダイはウロコと内臓を取り除き、水洗いしてかざり包丁を入れる。
- ②①に塩を振りこんがり焼く。
- ③レモンのくし切りを添える。



◎ヘダイのセビーチェ

材料 (4人分)
大ぶりの
ヘダイ 1尾
トマト 1個
タマネギ 1/2 個
塩・こしょう適量
レモン汁適量
タバスコ適量

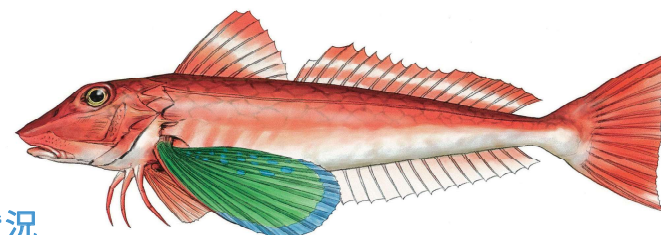
- ①ヘダイはウロコと内臓を取り除いて三枚におろし、腹骨をそぎ取る。
- ②①の皮をひき、血合い部分の骨を切り取る。(半身が2枚になる。)
- ③②とトマトを1cm角に切る。タマネギはみじん切りにする。
- ④ボールに③を入れ、たっぷりのレモン汁を加えて良く混ぜる。
- ⑤好みの辛さでタバスコを加え、塩・こしょうを振って味を整える。

ハウボウ

【魴鰯／スズキ目ハウボウ科】

旬 冬・春

全長 約40cm



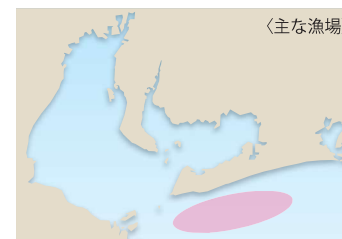
生産の状況

【生産地】 南知多町、西尾市

蒲郡市

【漁法】 小型底びき網

【漁期】 周年



🍳 料理して食べよう! ☆きれいな胸ビレを広げて、海底を歩くように泳ぐ魚です。

◎ハウボウの吸い物

材料 (4人分)
ハウボウ 1尾
コンブ 10cm
塩少々
みつ葉

- ①ハ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カップとコンブを入れて火にかけ、煮立つ直前にコンブを取り出し、ハウボウの頭と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。



◎ハウボウの煮つけ

材料 (4人分)
ハウボウ 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ハウボウは、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、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。



ボラ

【鰯／ボラ目ボラ科】

旬 秋・冬

全長 約80cm

地方名称
イナ(小型)
トド(大型)

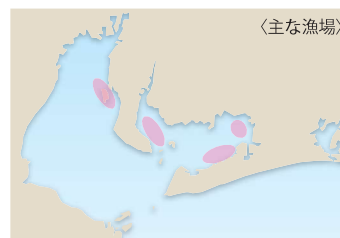
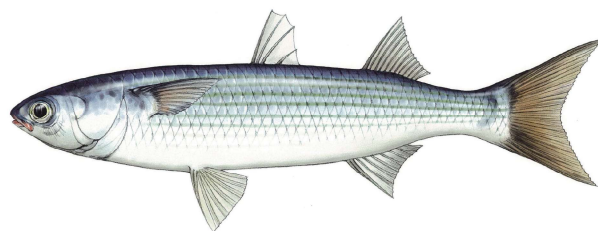
生産の状況

【生産地】 田原市、碧南市
西尾市、蒲郡市

【漁法】 さし網、まき網
小型定置網

【漁期】 周年

料理して食べよう! ☆粋な人をあらわす「いなせ」や、最後の最後と言う意味の「とどのつまり」はこの魚が語源です。



◎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、三枚におろして、ぶつ切りにする。
- ③ふっとうした湯の中に、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をふきんで包み、水を流しながらよくもんで、脂を洗い流す。
- ④③をフライパンでそぼろ状となるまでから炒りする。
- ⑤④に砂糖、塩、しょうゆを加え、味が馴染むまでさらに炒る。

マアジ

【真鯨／スズキ目アジ科】

旬 夏

全長 約40cm

地方名称
マメアジ(小型)

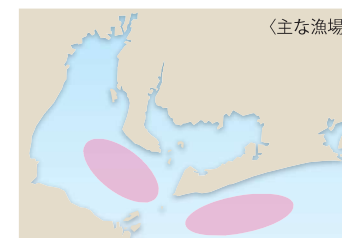
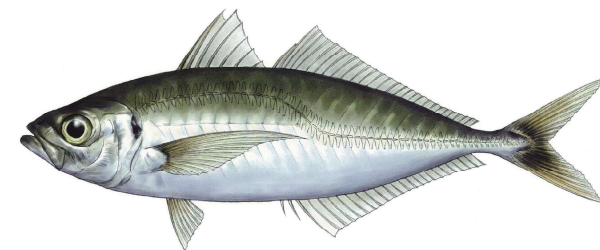
生産の状況

【生産地】 南知多町、西尾市
碧南市、田原市

【漁法】 小型底びき網、釣り
船びき網

【漁期】 春・夏・秋

料理して食べよう! ☆「味が良い」からアジという名前がついたらしい。



◎マアジのたたき

材料 (4人分)
マアジ 4 尾
大葉 4 枚
ショウガ 1 片
ネギ 1 本

- 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 (パン粉 30g、
おろししょうが 1/2 片分、
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

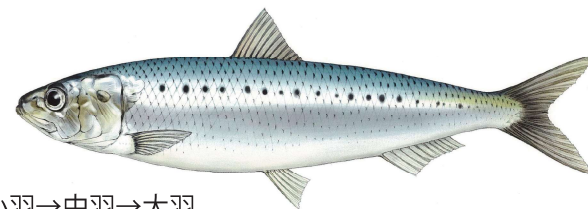
- ①マアジは、三枚におろして、丁寧に小骨を抜き、フードプロセッサでなめらかにする。
- ②タマネギ、青ジソはみじん切りにする。
- ③ボールに①、②、Aを入れて粘りが出るまで混ぜ、8等分して形を整える。
- ④フライパンにサラダ油を強火で熱し、③を入れ、1分程度したら弱火にし、表面が白くなったら裏返して再び強火にする。約 30 秒で火を弱め、中まで良く火を通す。
- ⑤④を皿に盛り B をかける。



マイワシ【真鰯／ニシン目ニシン科】

旬 秋

全長 約20cm

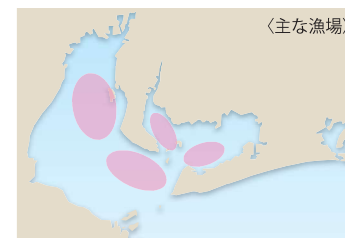
地方名称 ヒラゴ(小型)
成長に伴って、小羽→中羽→大羽

生産の状況 ☆長く不漁だったが、2010年頃から資源量は回復傾向。

【生産地】 南知多町、碧南市
蒲郡市

【漁法】 船びき網、まき網

【漁期】 夏・秋



料理して食べよう！

◎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
のつけ汁につける。
- ②①に片栗粉をまぶしてカラッと揚げる。
- ③容器に1cm角に切った野菜と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。

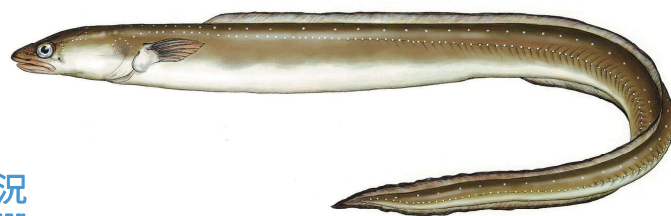


マアナゴ【真穴子／ウナギ目アナゴ科】

旬 夏

全長 約60cm

地方名称 メジロ

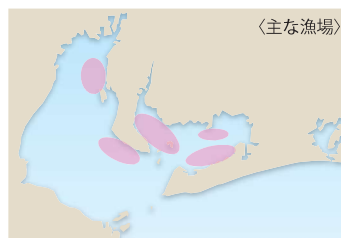


生産の状況

【生産地】 南知多町、西尾市
蒲郡市、碧南市
常滑市、田原市

【漁法】 小型底びき網、かご

【漁期】 周年



料理して食べよう！ ☆うなぎと同じように、南方の深い海で生まれて、黒潮に乗ってやってくる、謎が多い魚なのです。

◎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、落としぶたをして火にかける。
- ③②がふつとう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マアナゴを取り出し、煮汁を少々煮詰めてタレを作る。
- ⑤炊き立てのご飯に半量の刻んだマ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、
残りのマアナゴを乗せる。



◎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、ゆかり
すりごま各少々
レモン 1/2個、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、レモンのくし切りを添える。



マゴチ

【真鯛／スズキ目コチ科】

旬 夏

全長 約100cm

地方名称 ホンゴチ

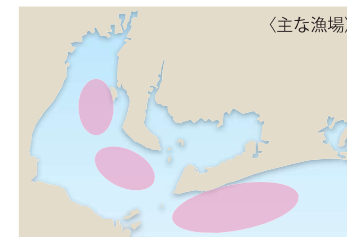


生産の状況

【生産地】 南知多町、西尾市
蒲郡市

【漁法】 小型底びき網

【漁期】 周年



料理して食べよう! ☆頭やエラに鋭いトゲがあるのでさばく時は注意です。

◎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をうすくそぎ切りにし、氷水にサッと漬けて身を締め、水気をふき取る。

③②に梅肉をたたいて添える。

◎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

しょうが 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、みりん、酒、砂糖、しょうがの薄切りを入れて煮立て、①を並べる。落としぶたをして中火で7~8分煮る。



◎マゴチのから揚げ

材料 (4人分)

マゴチ 1尾

片栗粉、食用油各適量

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。レモンのくし切りを添える。

マコガレイ

【真子鰈／カレイ目カレイ科】

旬 秋

全長 約50cm

地方名称 モガレイ

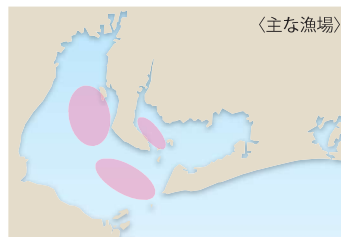


生産の状況

【生産地】 西尾市、蒲郡市
南知多町、常滑市

【漁法】 小型底びき網、さし網
釣り、小型定置網

【漁期】 周年



料理して食べよう! ☆カレイは口が小さいところもヒラメと見分けられます。

◎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、しょうが 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、砂糖としょうがの薄切りを入れて煮立て、①を重ならないように並べ、落としぶたをして中火で7~8分煮る。煮詰めないであっさり仕上げる。

◎マコガレイの刺身

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マコガレイは五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。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。

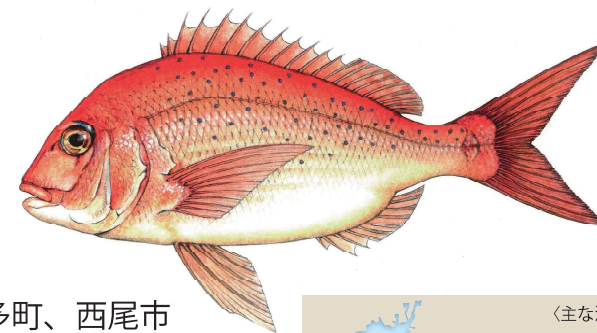
マダイ

【真鯛／スズキ目タイ科】

旬 秋

全長 約100cm

地方名称 アカダイ

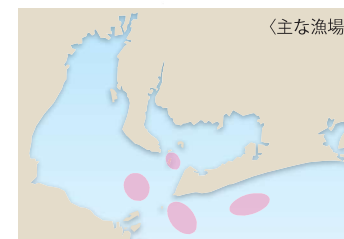


生産の状況

【生産地】 南知多町、西尾市
蒲安市、碧南市

【漁法】 小型底びき網、釣り

【漁期】 周年



料理して食べよう! ☆堂々たる姿はまさに魚の王様です。

◎タイのあらスープ

材料 (4人分)
マダイのあら 1尾分
コンブ 5cm、塩少々
タイの刺身 8切れ
みつ葉適量

- ①マダイのあら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、コンブ、①を入れ、火にかけて煮立ったら弱火にして 15 分程煮る。
- ③ふきんでこして、スープを取る。
- ④③を塩で味を整え、マダイの刺身を入れ 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。



◎鯛めし

材料 (4人分)
マダイ 1尾
米 3 カップ
コンブ 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釜に調味料と米を入れ、コンブを置いて、その上に①のをせ、炊く。
- ④炊き上がったたら蒸らし、マダイの頭と骨を取り、全体に混ぜる。



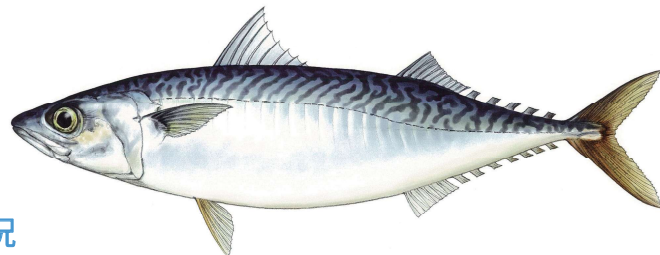
マサバ

【真鯖／スズキ目サバ科】

旬 秋

全長 約50cm

地方名称 サバ

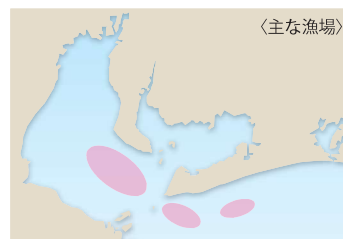


生産の状況

【生産地】 南知多町、碧南市
田原市

【漁法】 船びき網、釣り
小型底びき網

【漁期】 春・夏・秋



料理して食べよう! ☆脳の発達に良いというDHAやEPAを多く含んでいます。

◎マサバのみそ煮

材料 (4人分)
マサバ 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マサバを 2 枚におろして 4 つに切り、皮に切れ目を入れる。
- ②鍋に酒、水、しょうゆ、砂糖を入れ煮立て、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、針ショウガのをせる。



◎マサバの酢豚風

材料 (4人分)
マサバ 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 (砂糖大さじ 3、
ケチャップ大さじ 4、
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マサバは三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。



マトウダイ

【的鯛／マトウダイ目マトウダイ科】

旬 冬

全長 約50cm

地方名称 マト

生産の状況

【生産地】 南知多町、西尾市
蒲都市

【漁法】 沖合底びき網
小型底びき網

【漁期】 周年

料理して食べよう!



◎マトウダイの刺身

材料 (4人分)
マトウダイ 1尾
わさび適量

- ①マトウダイは、頭を落として内臓を取り除き水洗いする。
- ②①を三枚におろし、皮をひき、中骨を切り取り、身をそぎ切りにして皿に盛る。
- ③肝はサッと湯通ししてたたいて添える。しょうゆにわさびと肝を混ぜていただく。

◎マトウダイのムニエル

材料 (4人分)
マトウダイ 1尾
塩・コショウ適量
小麦粉少量、バター 30g
サラダ油大さじ 1
レモン 1/2 個

- ①マトウダイは、頭と内臓を取り除き、よく水洗いして三枚におろす。半身を半分に切り、塩コショウをして小麦粉をまぶす。
- ②フライパンに油を熱し、②を皮側からカリッと焼き、裏返して時々ゆすりながら焼き上げる。
- ③残った油をふき取り、バターを入れて魚にからめる。
- ④魚を皿に盛り付け、焼き汁をかけレモンを添える。

☆よく似た仲間



カガミダイ

名前の由来は、鏡のような姿形から。

マハゼ

【真鯨／スズキ目ハゼ科】

旬 秋

全長 約20cm

地方名称 ハゼ

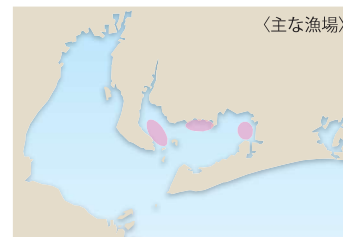
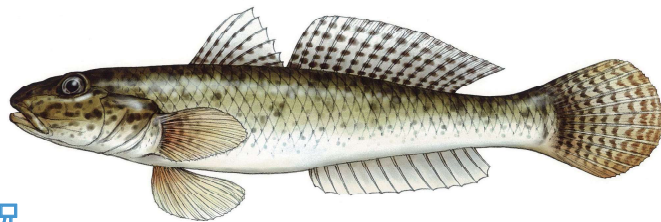
生産の状況

【生産地】 南知多町、碧南市
西尾市

【漁法】 小型底びき網
小型定置網、さし網

【漁期】 秋

料理して食べよう! ☆ハゼの甘露煮は正月のおせち料理に大事な一品です。



◎マハゼの天ぷら

材料 (4人分)
マハゼ適量
卵、小麦粉
食用油、めんつゆ
ダイコンおろし

- 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つけ汁は市販のめんつゆにダイコンおろしを添える。

◎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。

◎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、ワサビ
コンブ 15cm 2枚

- ①マハゼはウロコを取り、三枚におろす。
- ②塩水に①をくぐらせて水気を切り、ソブにはさんで1時間おく。
- ③②の皮をひく。
- ④器に盛り、ワサビを添える。

ムシガレイ

【虫鰈／カレイ目カレイ科】

旬 冬

全長 約40cm

地方名称 ミズガレイ



生産の状況

【生産地】 西尾市、蒲郡市
南知多町、常滑市

【漁法】 小型底びき網
沖合底びき網

【漁期】 春・冬



料理して食べよう! ☆名前の由来は、皮のめようが虫食いにみえることから。

◎ムシガレイの煮つけ

材料 (4人分)
ムシガレイ 4尾
酒、しょうゆ
みりん
ショウガ片

- ①ムシガレイは、ウロコ、エラ、内臓を取り除いて水洗いし、かざり包丁を入れる。
- ②鍋に水4、酒4、しょうゆ1、みりん1の割合で魚がヒタヒタになる位の量の煮汁を煮立てる。
- ③②に①を重ならないように並べ、ショウガの薄切りを入れ、煮立ったら中火に弱め、落としぶたをして約8分煮る。
- ④③を器に盛りつけ、煮汁をかける。

◎ムシガレイの塩焼き

材料 (4人分)
ムシガレイ 4尾
塩適量
レモン 1個

- ①ムシガレイは、ウロコ、エラ、内臓を取り除いて水洗いし、かざり包丁を入れる。
- ②①に塩を振り、表側からこんがり焼く。
- ③②を器に盛り、レモンのくし切りを添える。焼けた皮が美味。

◎一夜干しの作り方

3%程度の塩水に30分ほど漬け、風通しの良い日陰で表面が乾く程度に干す。

ムツ

【鯉／スズキ目ムツ科】

旬 冬

全長 約60cm

地方名称 クロムツ



生産の状況

【生産地】 蒲郡市、西尾市

【漁法】 小型底びき網
沖合底びき網

【漁期】 春・秋・冬



料理して食べよう! ☆脂がよく乗った深海魚です。

◎ムツのあぶり

材料 (4人分)
ムツ 1尾
ワサビ適量

- ①ムツはウロコと内臓を取り除いて水洗いし、三枚におろす。
- ②皮と身の間がおいしいので皮はひかずに、食べやすい大きさに切り、皮目を軽くあぶる。
- ③ワサビを添え、しょうゆでいただく。



◎小ムツの煮つけ

材料 (4人分)
小ぶりのムツ 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ムツは、ウロコ、エラ、内臓を取り除いて水洗いする。
- ②鍋に水、酒、しょうゆ、みりん、砂糖を入れ、魚がヒタヒタになる位の量の煮汁を煮立てる。
- ③②に①を重ならないように並べ、ショウガの薄切りを入れ、煮立ったら中火に弱め、落としぶたをして約5分煮る。
- ④③を器に盛りつけ、煮汁をかける。

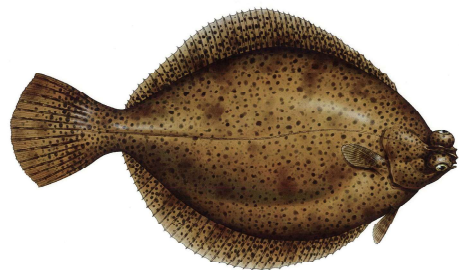


メイタガレイ【目板鰈／カレイ目カレイ科】

旬 春

全長 約30cm

地方名称 コウソガレイ

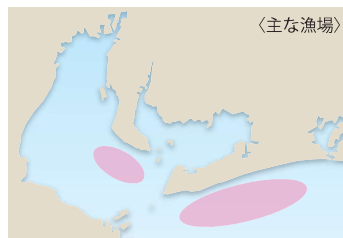


生産の状況

【生産地】 西尾市、蒲郡市
南知多町、常滑市

【漁法】 小型底びき網

【漁期】 周年

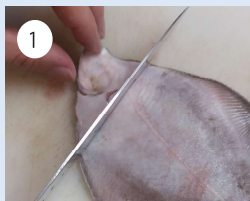


🍳 料理して食べよう! ☆目のそばに棘のように骨が出ていて触ると痛い。

◎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。

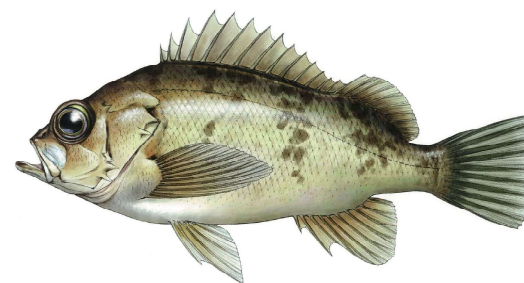


メバル【眼張／カサゴ目フサカサゴ科】

旬 冬・春

全長 約30cm

地方名称 ワガ、バットウ

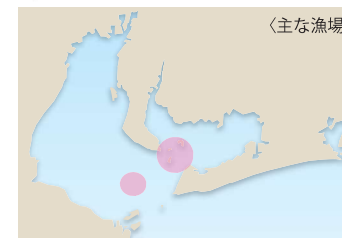


生産の状況

【生産地】 南知多町、西尾市

【漁法】 釣り、さし網
小型定置網

【漁期】 周年



🍳 料理して食べよう! ☆煮つけの美味しさでは代表的な魚です。

◎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、片側にかざり包丁を入れる。
- ②鍋に水 1カップ、しょうゆ、みりん、酒、砂糖を入れ、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分程度煮る。
- ③②を器に盛り、煮汁をかける。



◎メバルのから揚げ

材料（4人分）
小ぶりのメバル 8尾
小麦粉 適量
レモン 1/2 個
食用油 適量
塩 適量

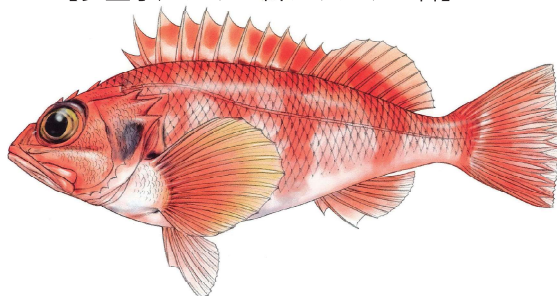
- ①メバルはウロコと内臓を取り除き、水洗いして、水気をふき取る。
- ②両側の背びれに沿ってかざり包丁を入れ、塩少々を振り、小麦粉をまぶす。
- ③約 160 度の油でじっくり揚げ、火が通ったら一回取り上げる。
- ④油の温度を約 180 度に上げ、③を入れ、カラッと揚げる。二度揚げすると、小ぶりのメバルは骨まで食べられる。
- ⑤レモンのくし切りを添える。

ユメカサゴ【夢笠子／カサゴ目フサカサゴ科】

旬 冬

全長 約20～30cm

地方名称 ワガ

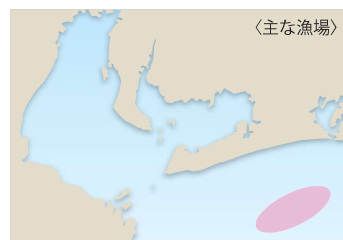


生産の状況

【生産地】 蒲郡市

【漁法】 沖合底びき網

【漁期】 春・秋・冬



🍳 料理して食べよう! ☆赤色が美しい深海魚です。

◎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 2m、

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、骨にお湯をかけて吸い物にするとおいしい。



◎ユメカサゴの塩焼き

材料 (4人分)

ユメカサゴ 4 尾

塩少々

レモン 1/2 個

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。

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。



ヨリトフグ【縹糸河豚／フグ目フグ科】

旬 冬

全長 約40cm

地方名称 チョウチンフグ

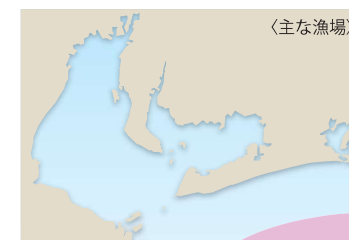


生産の状況

【生産地】 蒲郡市

【漁法】 沖合底びき網

【漁期】 春・秋・冬



🍳 料理して食べよう!

◎フグ鍋

材料 (4人分)

処理したヨリトフグ 600g

ハクサイ 1/4 個

シイタケ 8 個

長ネギ 1 本

ダイコン 1/4 本

エノキ 1 袋、豆腐 1 丁

コンブ 10cm 1 枚

ポン酢適量

①ヨリトフグは、食べやすい大きさに切り、さっと湯通しして水気を切る。

②ハクサイはざく切り、長ネギは斜め切り、ダイコンは 3mm 厚位のイチヨウ切り、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土鍋に水とコンブを入れて火にかけ、煮立ったらコンブを取り出し、①とダイコンを入れる。

④③が煮立ったら残りの具を入れ、一煮立ちさせる。



自分でさばいてはダメ! ☆フグの仲間その3

☆毒がない種類もありますが、フグは全て、免許がなければさばくことはできません。お店でさばいたものが売っています。



コモンフグ