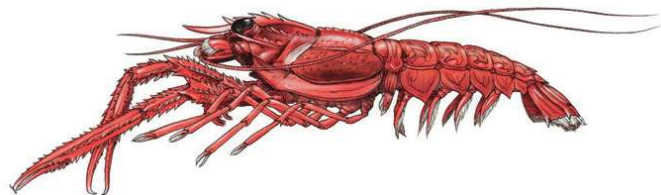


アカザエビ【藜蝦／十脚目アカザエビ科】

旬 冬・春

体長 約20cm

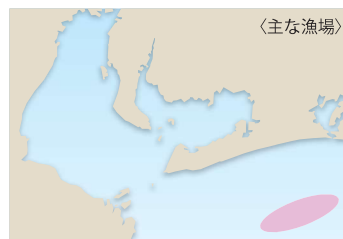
地方名称
シャコエビ
テナガエビ

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! ☆イタリア料理の「スカンピ」としても知られる深海のエビです。

◎アカザエビの刺身

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、スープやみそ汁の出汁に。

◎アカザエビの浜焼き

- 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、頭の中のみそをつけていただく。



イセエビ【伊勢海老／十脚目イセエビ科】

旬 夏

体長 約35cm

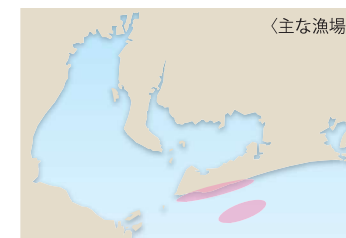


生産の状況

【生産地】 南知多町、西尾市

【漁法】 小型底びき網、さし網

【漁期】 夏・秋



🍳 料理して食べよう!

◎イセエビの刺身

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。

☆頭からもいい出汁がです。

ウチワエビ

【团扇海老／十脚目セミエビ科】

旬 秋・春

体長 約20cm

地方
名称 ウチワ
ツビエビ

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】 周年



料理して食べよう! ☆不思議な形をしているけど、とっても身が詰まっています。食べごたえがあります。

◎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、尾を包丁で半分にきり、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)

【蟄蟄／十脚目ワタリガニ科】

旬 秋

体長 約15cm

地方
名称 ワタリ、ガニ
ホンガニ

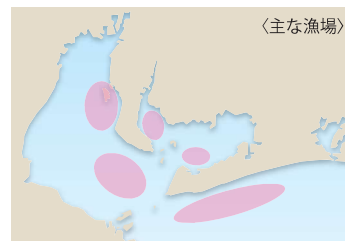
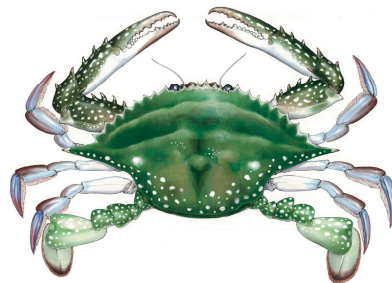
生産の状況

【生産地】 西尾市、常滑市

南知多町、蒲郡市

【漁法】 小型底びき網、さし網
かご

【漁期】 春・夏・秋



料理して食べよう! ☆愛知県の漁獲量は全国一！放流して増やしています。

◎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。ふっとうしたらさらに10分程度ゆでる。



◎ガザミのレッドカレー炒め

材料 (4人分)
ガザミ 4杯、牛乳 200cc
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)
レッドカレーペースト
大さじ1
片栗粉大さじ1
卵 3個、白髪ネギ 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、白髪ネギを飾る。

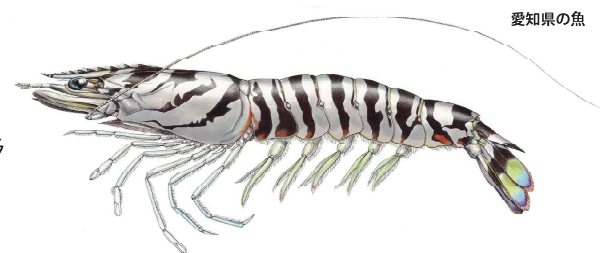


クルマエビ【車蝦／十脚目クルマエビ科】

旬 夏・秋

体長 約25cm

地方名称 マンダラ、マダラ
マキ

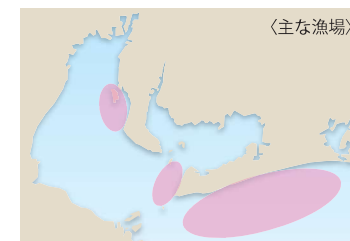


生産の状況

【生産地】 西尾市、蒲郡市
南知多町

【漁法】 小型底びき網、さし網

【漁期】 春・夏・秋



料理して食べよう！ ☆愛知県の漁獲量は全国一！放流して増やしています。

◎クルマエビの刺身

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、殻をむく。活が良いと、跳ねてあぶないので、氷水につけて気絶させる。
- ②胴体の背中側に切れ込みを入れ、内臓を取り除く。
- ③ワサビしょうゆでいただく。頭はみそ汁のだしに。



◎クルマエビの塩焼き

材料（4人分）
クルマエビ 4尾
塩

- ①殻付き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。

◎クルマエビの香草焼

材料（4人分）
クルマエビ 4尾
レモン少量
A（パセリ 2本、パン粉、
オリーブオイル大さじ 2、
ニンニク 2片、粉チーズ）

- ①クルマエビの背中に A をのせ、パン粉、粉チーズをふりかけてオーブントースターで 3 分くらい焼く。
- ②お皿に盛り、レモンを飾る。



クマエビ【熊蝦／十脚目クルマエビ科】

旬 秋

体長 約25cm

地方名称 カアシ、ミズヒキ
カラス

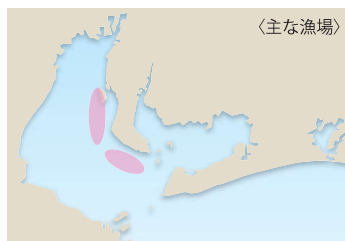


生産の状況

【生産地】 南知多町、西尾市

【漁法】 小型底びき網

【漁期】 秋・冬



料理して食べよう！ ☆クルマエビの仲間で、負けにくいくらい美味しい。

◎クマエビのエビフライ

材料（4人分）
クマエビ 8尾、卵
小麦粉、パン粉、
揚げ油各適量
塩・コショウ少々
タルタルソース
（ゆで卵 1個、
タマネギ 1/4 個、
パセリ適量、
マヨネーズ大さじ 4）

- ①クマエビは、頭、殻と背わたを取り、腹側に包丁で 3～4 力所浅い切れ込みを入れ、エビをまっすぐ伸ばす。
- ②キッチンペーパーで水気をふき取り、塩・コショウをする。
- ③②に小麦粉をまぶし、溶き卵、パン粉の順につける。
- ④揚げ油を 180 度に熱し、手早くカリッと揚げる。
- ⑤タマネギ、パセリ、ゆで卵はみじん切りにし、ボールに入れてマヨネーズと混ぜ合わせ、タルタルソースを作り④に添える。

◎クマエビの湯引き

材料（4人分）
クマエビ 4尾
ワサビ適量

- ①生きたクマエビの頭を取り、殻をむく。活が良いと、跳ねてあぶないので、氷水につけて気絶させる。
- ②胴体の背中側に切れ込みを入れ、内臓を取り除く。
- ③②をザルに入れ、ふっとうした湯を回しかける。
- ④ワサビしょうゆでいただく。

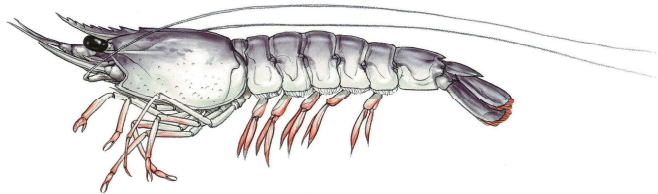
サルエビ

【猿蝦／十脚目クルマエビ科】

旬 春・秋

体長 約10cm

地方名称
アカシャ
ザルエビ



☆「アカシャエビ」は、サルエビやアカエビなど色んな種類の小型のエビの総称です。

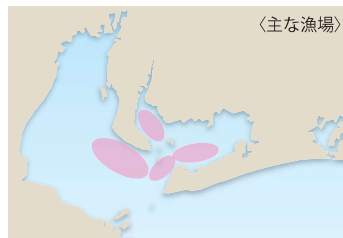
生産の状況

【生産地】 西尾市、蒲郡市

南知多町

【漁法】 小型底びき網、さし網

【漁期】 周年



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 4尾、酒大さじ 2
ジャガイモ 1個
キュウリ 1本、ニンジン 1/2 本
キャベツ適量
A（マヨネーズ適量、
塩・コショウ少々）

①サルエビは頭を取って殻を
むき背ワタを取り、酒を
ふって電子レンジで 2 分
加熱する。

②①とジャガイモ、ニンジン、
キュウリ、A を混ぜ合わせる。

③千切りしたキャベツに、②をトッピングする。



◎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）、打ち粉
適量、ドライイースト小さじ 1
水 100cc、B（サルエビ 200g、
豚ひき肉 150g、塩ひとつまみ、
ネギのみじん切り 100g、
しょうゆ大さじ 1/2
ごま油小さじ 1、酒大さじ 1/2）

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混ぜ、
耳たぶの硬さになるまでこねる。

③ラップをかけ、②が 2 倍程度にふくれ、指で押した
跡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。

シバエビ

【芝蝦／十脚目クルマエビ科】

旬 秋

体長 約15cm

地方名称
シラエビ

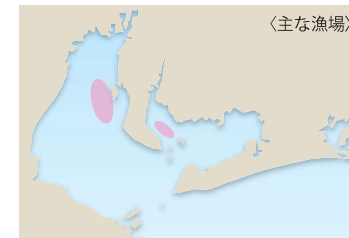


生産の状況

【生産地】 南知多町、碧南市

【漁法】 小型底びき網

【漁期】 夏・秋



料理して食べよう！ ☆地元の新鮮な海老の美味しさは、冷凍物とは段違い。

◎シバエビのすり身とシイタケの天ぷら

材料（4人分）

シバエビ 200g
生シイタケ 8 枚
ネギ 1/2 本、塩少々
小麦粉、揚げ油各適量

①シバエビは、頭を取って殻をむき、背わたを取り除いて、
薄い塩水でさっと洗う。

②①を包丁でつぶしてたたき、ネギの小口切りと塩少々を
加えて粘りが出るまでよく混ぜる。

③シイタケは軸を切り取り、内側に小麦粉を薄くまぶして
②を 8 等分しぬりつける。

④③の内側に衣を付け、油で揚げる。

◎シバエビ入り卵焼き

材料（4人分）

シバエビ 100g
卵 8 個
酒、みりん各適量
しょうゆ、油各少々

①シバエビは殻をむき、竹串で背わたを取り、包丁でたたいて
細かくし、すり鉢でよくする。

②①に酒、みりん適量、しょうゆ少々を加えてすり込む。

③②に卵 1 個を入れてかき混ぜ、馴染んだら、卵 2 個ずつを
追加しながら混ぜ合わせる。

④卵焼き器をよく熱して油をひき、③を適量ずつ入れ、はしで
空気を抜きながら焼き、折り返してまとめる。

⑤さらに③を流し入れ、はしで手前に返ししながら厚く巻く。
油を含ませたペーパータオルで卵焼き器をふき、火から離
して入れると焦げにくい。

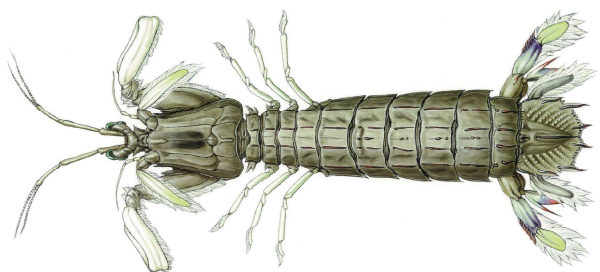
シャコ

【蝦蛄／口脚目シャコ科】

旬 春・夏

体長 約15cm

地方名称 シャコ

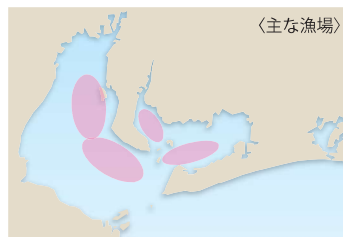


生産の状況

【生産地】 南知多町、西尾市
常滑市、蒲郡市

【漁法】 小型底びき網

【漁期】 周年



料理して食べよう! ☆はさみにも美味しい身が詰まっていますよ。

◎シャコの塩ゆで

材料 (4人分)
シャコ 12尾
塩 小さじ1

- ① たつぷりの湯に塩を入れ、ふつとうしたら一つかみづつシャコを入れ、3分程ゆでる。これを繰り返す。
- ② ①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。



◎シャコのさつと煮

材料 (4人分)
シャコ 12尾
長ネギ 適量
めんつゆ 適量

- ① 長ネギは軽く焼いて香ばしさを出す。
- ② めんつゆにシャコと①を入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。



◎シャコの刺身

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。
- ② ①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、ニンジンをつまみして、大葉、②とともに皿に盛りつける。



タカアシガニ

【高足蟹／十脚目クモガニ科】

旬 春・秋

甲長 約40cm

地方名称 ヘイケガニ

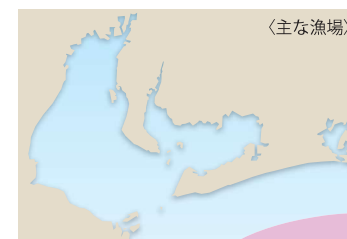


生産の状況

【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! ☆深海にすむ世界最大のカニで、大きなものは足を広げると3mを超えます。

◎タカアシガニの塩ゆで

材料 (4人分)
小型のタカアシガニ
1尾
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。
- ② ①のエラとミソをきれいに取り除く。ゆでるときにミソがついていると、くさみが残る。
- ③ ふつとうした湯に塩をひとつまみ入れ、②を入れる。
- ④ 再びふつとうしたら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【鬚長海老／十脚目クダヒゲエビ科】

旬 秋

体長 約15cm

地方名称 ガスエビ



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! ☆深海にすむ赤色が鮮やかなエビです。

◎ヒゲナガエビのえびせん揚げ

材料 (4人分)

ヒゲナガエビ 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、トマト、キュウリ

キャベツ、レモン 1/2個

- ①ヒゲナガエビは殻をむいて背わたを取り、塩・コショウを振る。
- ②①に小麦粉をまぶし、溶き卵を付け、砕いたエビせんべいをまぶして、170度で揚げる。
- ③器に②を盛り付け、キャベツの千切り、キュウリ、トマト、レモンを添える。

◎ヒゲナガエビのチリソース

材料 (4人分)

ヒゲナガエビ 24尾、A (塩小さじ 1/2、酒小さじ 2、コショウ少々)

B (砂糖大さじ 1、酒大さじ 2、ケチャップ大さじ 2、塩少々、中華スープ 150cc)

水溶性片栗粉適量、片栗粉大さじ 2
ごま油大さじ 1、食用油適量
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

- ①ヒゲナガエビは頭と足を取り、背わたを取る。
- 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炒め、④と②を入れて煮る。
- ⑥⑤に水溶性片栗粉でとろみを付け、白ネギのみじん切りを散らし、最後にごま油を入れる。

ヒラツメガニ【平爪蟹／十脚目ワタリガニ科】

旬 冬

殻幅 約10cm

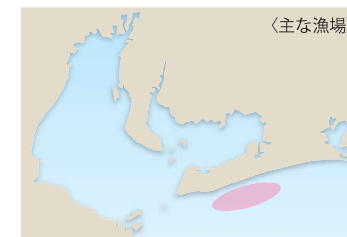
地方名称 エッチガニ
コウボウガニ

生産の状況

【生産地】 南知多町、蒲郡市

【漁法】 小型底びき網、さし網

【漁期】 周年



🍳 料理して食べよう!

◎ヒラツメガニの塩ゆで

材料

ヒラツメガニ

塩少々

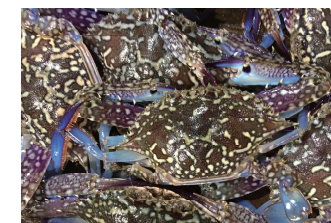
- ①ふつとうした湯に塩少々を入れ、ヒラツメガニを入れて、再ふつとうしたら 10分程ゆでる。

☆ワタリガニの仲間

愛知県ではガザミ (P66)、ヒラツメガニ以外にも多くの種類のワタリガニ科のカニが水揚げされます。食べ比べてみてはいかがでしょうか？



アミメノコギリガザミ



タイワンガザミ



ジャノメガザミ

