

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(豊浜)
エーバリ(西浦)
アイバリ(県下)



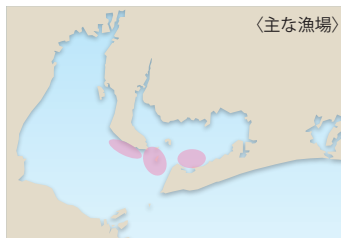
生産の状況

【生産量】統計なし

【主な生産地】南知多町、碧南市、西尾市、蒲郡市

【主な漁法】小型定置網、さし網、小型底びき網

【漁期】 春 夏 秋 冬



料理して食べよう!

下処理

(背びれ、腹びれ、尻びれに毒バリがあります。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。(白い皮が残る。)

夏にぴったり

◎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、
市販のポン酢、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、エリンギも同サイズに切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、①を入れて炒め、②を加えてサツと炒め、酒を加えて蒸し焼きにする。
- ④ポン酢にたっぷりの大根おろしを入れていただく。

旨味たっぷり

◎アイゴの潮汁

材料(4人分)
アイゴの中骨4尾分、
塩少々、酒大さじ2、
長ネギ1本、ショウガ1片

- ①アイゴの中骨を適当な大きさに切り、塩少々を振り、熱湯にくぐらせる。
- ②鍋に水4カップ、①、長ネギのぶつ切り、ショウガの薄切りを入れて煮立て、沸騰したら弱火にしてアクを取りながら5～6分煮て、ネギとショウガを取り出して酒と塩で味を整える。

(平成18年度磯焼け対策シンポジウム
「アイゴを食べて藻場を回復しよう」より)

アイゴの耳石



レベル ★★☆☆☆

大きさ 3.1mm/25cm

○この欄の見方は巻末をご覧ください。

毒のトゲに注意!