

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(佐久島)



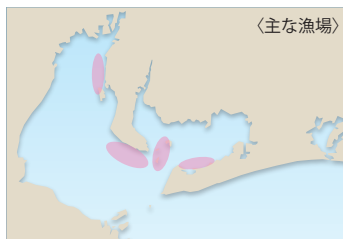
生産の状況

【生産量】H28年:3t(県水産課調べ)

【主な生産地】田原市、西尾市、南知多町、美浜町

【主な漁法】さし網、小型定置網、釣り

【漁期】春 夏 冬



料理して食べよう!

プリプリで甘く、舌触りなめらか。

◎アイナメの刺身

材料(4人分)
アイナメ4尾、
ワサビ適量

- ①新鮮なアイナメは、刺身で味わう。
- ②ウロコを落として三枚におろし、皮をひく。
- ③切り身はやや薄めに切る。
- ④ワサビじょうゆでいただく。

外はパリパリ、中はしっとり

◎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、内臓を取り除いて水できれいに洗い、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。

コロコロ、プリプリ、やっぱり煮魚

◎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を重ねるように並べ、中火で、落とし蓋をして7~8分煮る。
- ③器に盛り、煮汁をかける。

塩焼きまたは三枚におろし、から揚げにしても美味しい。

