

アオメエソ (メヒカリ) 【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(県下)



生産の状況

【生産量】H28年:アオメエソ460t(県水産課調べ)

【主な生産地】蒲郡市、西尾市

【主な漁法】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!

ちょっと加工して

◎メヒカリのみそ漬け

材料(4人分)

メヒカリ16尾、赤みそ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調味料(赤みそ、ヨーグルト、砂糖、みりん)を合わせ、①を漬け込む。

日持ちがします

◎メヒカリのカレー風味南蛮漬け

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、赤唐辛子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る。(このまま食べても十分おいしい!)
- 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唐辛子を混ぜ、①②を漬ける。



アオメエソの耳石



レベル ★☆☆☆☆

大きさ4.2mm/14cm

○この欄の見方は巻末をご覧ください。