

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(県下)



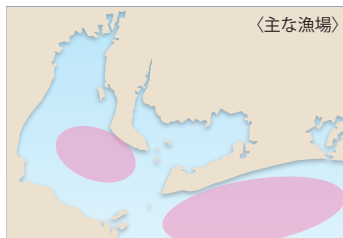
生産の状況

【生産量】H28年:17t(県水産課調べ)

【主な生産地】蒲郡市、南知多町、西尾市

【主な漁法】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!

小骨少なく肉離れ良い…子供にも食べやすい

◎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。体表の粘液をよく洗う。

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、落としふたをして中火で5分程煮る。

焼けた皮の食感がおいしい

◎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、内臓を取り除いて水できれいに洗い、飾り包丁を入れる。

②①に塩を振り、こんがり焼く。

③焼けたイボダイを器に盛り、大根おろしを添える。

干物にしよう

◎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。(内臓や血合いをきれいに取り除く。)

②海水程度(約3%)の塩水を作り、①を1時間程漬け込む。(漬け込む時間で塩味を加減します。)

③風通しのよいところで、半日干す。

鮮度の良いものは三枚におろして刺身に。
から揚げやバター焼き、フライにも合います。

イボダイの耳石



レベル ★☆☆☆☆

大きさ 6.6mm/19cm

○この欄の見方は巻末をご覧ください。