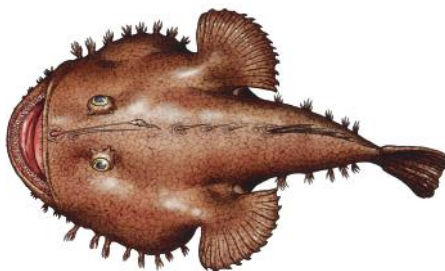


キアンコウ (アンコウ)

【鮫鰐／アンコウ目アンコウ科】

旬 冬

全長 約50cm



生産の状況

【生産量】統計なし

【主な生産地】蒲郡市

【主な漁法】沖合底びき網、小型底びき網

【漁期】春 秋 冬



料理して食べよう!

こってりした味がたまりません

◎アンコウ鍋

材料(4人分)
アンコウの切り身400g、
アンコウの肝100g、
白菜1/4個、豆腐1丁、
しらたき1袋、長ネギ2本、
エノキ1袋、シュンギク1把、
ポン酢適量、
コンブ10cm1枚

- ①アンコウは、サッと熱湯にくぐらせ、すぐ水につけて汚れをおとし、水気を切る。
- ②鍋にコンブを入れて火にかけ、煮立ったら①と食べやすい大きさに切った具材を火のとおりにくいものから順に入れて煮る。肝は煮過ぎると煮汁が赤く濁るので、食べる直前にサッと煮る。
- ③もみじおろしやアサツキなどの薬味を添え、ポン酢でいただく。
*みそ味のアンコウ鍋は、鍋を火にかけ、肝を脂が出るまでから煎りし、味噌を混ぜ、湯を加えて濃いめのみそ汁程度の汁で鍋にする。

小型のアンコウは自分でさばいて

◎アンコウの煮つけ

材料(4人分)
アンコウ1尾、しょうゆ、
酒、みりん、ショウガ1片

- ①小型のアンコウは、ヒレを切り落とし、内臓を取り除いて水洗いし、ぶつ切りにする。
- ②鍋にしょうゆ2:酒1:みりん1とショウガの薄切りを煮立て、①を入れ10分程煮る。アンコウから水気が出るので、やや濃い目の味付けで。



から揚げもいけます

◎アンコウのから揚げ

材料(4人分)
アンコウの切り身400g、
A(しょうゆ大さじ2、
酒大さじ2、ショウガ汁少々)、
片栗粉適量、食用油適量

- ①アンコウの切り身は一口大に切る。
- ②ビニール袋にAを合わせ、①を入れ、しばらく置いて味を馴染ませる。
- ③②を取り出し片栗粉をまぶし、油で揚げる。

キアンコウの耳石



レベル☆☆☆☆

大きさ 4.7mm/35cm

○この欄の見方は巻末をご覧ください。