

# クロウシノシタ 【カレイ目ウシノシタ科】

旬 夏

全長 約30cm

地方名称 シンマキ (豊浜、日間賀島、  
幡豆、西浦)



## 生産の状況

【生産量】統計なし

【主な生産地】南知多町、西尾市、蒲郡市

【主な漁法】小型底びき網、さし網、空釣こぎ

【漁期】 春 夏 秋 冬



## 料理して食べよう!

バター風味と白身魚の旨味のハーモニー

### ◎クロウシノシタのムニエル

材料(1人分)  
ウシノシタ1尾、  
サラダ油大さじ1、  
バター大さじ1、  
小麦粉少々、  
塩・コショウ少々

- ①ウシノシタは、裏側から皮を残して頭を切るように包丁を入れ、頭を持って表側の皮をむく。
- ②裏側はウロコを落とし、内臓を取り除いて水洗いする。(裏側の皮はむかない。)
- ③②に塩・コショウを振り、小麦粉をまぶす。
- ④熱したフライパンにサラダ油をひき、③を入れて、両面をこんがり焼く。
- ⑤仕上げにバターを入れる。

和風に

### ◎クロウシノシタの煮つけ

材料(4人分)  
ウシノシタ4尾、  
しょうゆ大さじ3、  
みりん大さじ2、酒大さじ2、  
ショウガ1片、

- ①ウシノシタは、ムニエルと同じように表側の皮をむき、裏側はウロコを落とし、内臓を取り除いて水洗いする。
- ②しょうゆ、みりん、酒、水1カップを煮立て、①とショウガの薄切りを入れ、落としふたをして、中火で5分程煮る。

下処理したクロウシノシタを二つに切って、  
同量の片栗粉とから揚げ粉を混ぜ合わせた  
粉をまぶし、から揚げに。

