

# コノシロ

【鱈／ニシン目コノシロ科】

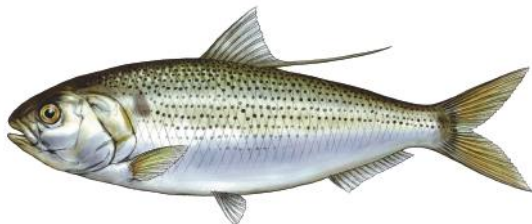
旬 **秋**

全長 約20cm

地方名称 ツナシ(豊浜)

シンコ(小型のもの師崎)

コウトウ(一番小型のもの西浦) オオイタ(大型のもの豊浜、師崎)



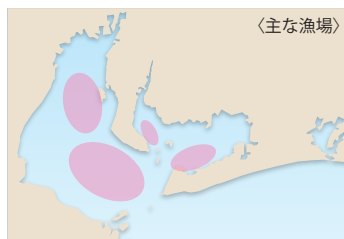
## 生産の状況

【生産量】H28年:112t(全国第7位シェア2.6%)

【主な生産地】碧南市、南知多町、田原市、蒲郡市、西尾市

【主な漁法】小型定置網、船びき網、まき網、さし網

【漁期】 **春** **夏** **秋**



〈主な漁場〉

## 料理して食べよう!

### ◎コノシロのフルーツサラダ

材料(4人分)

コノシロ4尾、

A(酢大さじ3、砂糖大さじ2、

塩小さじ1/3)、ミニトマト、

キウイ1/2個、

夏ミカン1/2個、酢大さじ2、

塩・コショウ少々、

砂糖小さじ2、

サラダ油大さじ1、

サラダ菜8枚

①コノシロは三枚におろし、腹骨を取って軽く塩をし、水気を拭き取ってAに漬け、身が白くなったら取り出し、皮をむいて一口大に切る。(1cm幅に切ってから揚げしても可。)

②ミニトマトは輪切り、キウイは皮をむいて半月に切り、夏ミカンは果肉を取り出す。

③酢、塩・コショウ、砂糖、サラダ油を合わせてドレッシングを作る。

④器にサラダ菜を敷いて①、②を盛り、③をかける。



すり身にして小骨も丸ごと

### ◎コノシロのはんぺい

材料(4人分)

コノシロ適量、タマネギ、

ニンジン、小麦粉、卵、

塩、ショウガ、

食用油各適量

①コノシロは、三枚におろして、フードプロセッサーにかけてすり身にする。

②①1kgに対し、小麦粉1/2カップ、卵1個、塩小さじ1、酒大さじ1、おろしショウガ大さじ1/2を加えて粘りが出るまで良く練り、タマネギ、ニンジンのせん切りを加えて混ぜる。

③②をしゃもじの上で適当な大きさに丸め、油で揚げる。からししょうゆでいただく。



### コノシロの耳石



レベル ★★☆☆☆

大きさ 4.2mm/18cm

○この欄の見方は巻末をご覧ください。