

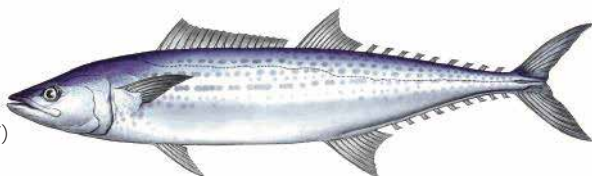
# サワラ

【鱈／スズキ目サバ科】

旬 秋

全長 約100cm

地方名称 サゴシ(小型のもの県下)



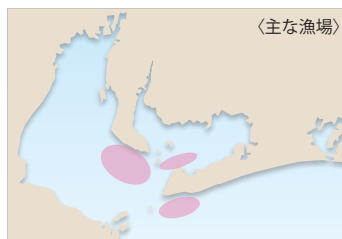
## 生産の状況

【生産量】H28年:サワラ類68t(県水産課調べ)

【主な生産地】南知多町、碧南市、西尾市

【主な漁法】さし網、小型底びき網

【漁期】 夏 秋 冬



(主な漁場)

## 料理して食べよう!

魚へんに「春」と書いてサワラ…伊勢・三河湾では夏から秋に獲れます

### ◎サワラのみそ漬け

材料(4人分)

サワラ4切れ、塩少々、  
みそ300g、  
みりん1/3カップ、  
砂糖大さじ3、酒粕40g

- ①サワラは塩を振り2時間ほどおき、水気をふき取る。
- ②みそ、みりん、砂糖、酒粕をよく混ぜ、みそ床を作る。
- ③密閉容器に②を敷き、①を漬け込む。
- ④漬け込み後、2~3日で食べ頃になる。焦がさないように焼く。



### ◎サワラの照り焼き

材料(4人分)

サワラ4切れ、タマネギ1個、  
ニンジン1/3本、  
ピーマン2個、卵2個、  
塩大さじ3、小麦粉大さじ3、  
サラダ油適量、酒大さじ2、  
酢大さじ1、サラダ菜適量、  
レモン

- ①サワラの切り身に塩一つまみを振り、15分程おく。
- ②タマネギ、ニンジン、ピーマンはみじん切りにする。
- ③ボールに小麦粉大さじ2、塩少々、卵、②をざっくりと混ぜ、衣を作る。
- ④①に小麦粉をまぶして③の衣を付ける。
- ⑤フライパンを熱して油を敷き、④の片面を焼き、裏返して弱火にし、酒を振ってフタをし蒸し焼きにする。
- ⑥火を止める前に酢を振り、ひと蒸しする。
- ⑦⑥を器に盛り、サラダ菜とレモンのくし切りを添える。

### ◎サワラの照り焼き

材料(4人分)

サワラ4切れ、  
しょうゆ大さじ2、みりん大さじ2

- ①しょうゆとみりんを合わせたつけ汁に時々上下を返しながらか約20分浸けて、汁気をふく。
- ②焼き網を熱し、①の両面を焼く。

旬のサワラは、脂肪分が多く、刺身はトロのようでとても美味です。

塩焼きにはレモンを添えるとさっぱり感が出ます。



サワラ の 耳石



レベル ★★★★★

大きさ 9.0mm/45cm

○この欄の見方は巻末をご覧ください。