

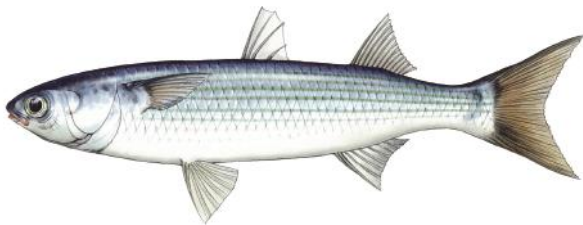
ボラ

【鱈／ボラ目ボラ科】

旬 秋・冬

全長 約80cm

地方名称
イナ(小型のもの県下)
トド(大型のもの豊橋)



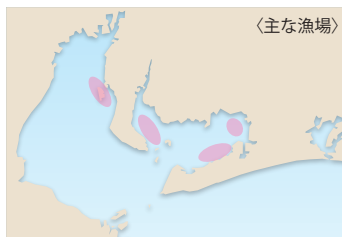
生産の状況

【生産量】H28年:ボラ類25t(県水産課調べ)

【主な生産地】田原市、碧南市、西尾市、蒲郡市

【主な漁法】さし網、まき網、小型定置網

【漁期】春 夏 秋 冬



〈主な漁場〉

料理して食べよう!

粹な容姿や気風を表す「いなせ」は、イナの背

◎ボラのカレーフライ

材料(4人分)
ボラ1尾、卵1個、
カレー粉適量、パン粉適量、
塩・コショウ、食用油

- ①ボラは、三枚におろして皮をひき、食べやすい大きさに切る。
- ②塩・コショウで下味を付け、カレー粉をまぶす。
- ③溶き卵とパン粉を付け、油で揚げる。



◎ボラ雑炊

材料(4人分)
ボラ1尾、米4合、
ネギ1/2把、大葉4枚、
ショウガ1片、しょうゆ、酒

- ①米は、炊く30分程度前に洗い、ザルに上げておく。
- ②ボラは、ウロコと内臓を取り除いて水洗いし、3枚におろして、ぶつ切りにする。
- ③沸騰した湯の中に、②とショウガを入れ、脂と臭みを取る。
- ④③をザルに上げて、身をほぐして骨を取る。
- ⑤釜に①、④、ネギの小口切り、しょうゆ、酒、水を適量入れ、炊きあげる。
- ⑥しばらく蒸らした後盛りつけ、大葉のせん切りを散らす。

◎ボラのそぼろ

材料(4人分)
ボラ1尾、砂糖大さじ2、
塩少々、しょうゆ大さじ1.5

- ①ボラは、ウロコを落とし、頭と内臓を取り除いて水洗いし、熱湯に入れ火が通るまでゆでる。
- ②①の身をほぐし、骨を取り除く。
- ③②を布巾で包み、水を流しながらよくもんで、脂を洗い流す。(脂を洗い流すと、白くきれいに仕上がります。)
- ④③を土鍋かフライパンで、そぼろ状になるまでから煎りする。
- ⑤④に砂糖、塩、しょうゆを加え、味が馴染むまで、さらに煎る。

寒のボラの刺身は、タイのように脂が乗って、美味です。あらいで、

ボラの 耳石



レベル ★☆☆☆☆

大きさ 10.6mm/45cm

○この欄の見方は巻末をご覧ください。