

マゴチ

【真鯛／スズキ目コチ科】

旬 夏

全長 約100cm

地方名称 ホンゴチ(知多)



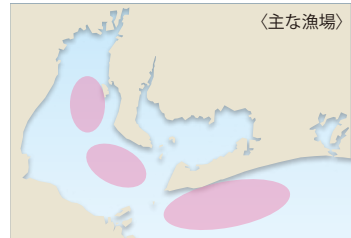
生産の状況

【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、空釣こぎ

【漁期】春 夏 秋 冬



料理して食べよう!

白身であっさり

◎マゴチのあらい

材料(4人分)
マゴチ1尾、梅肉

- ①マゴチは、三枚におろして皮をひく。
- ②①を薄く削ぎ切りにし、氷水にサツと浸けて身を締め、水気をふき取る。
- ③②に梅肉を細かくたたいて添える。

◎マゴチの煮つけ

材料(4人分)
マゴチ2尾、水1カップ、
酒大さじ2、しょうゆ大さじ3、
みりん大さじ2、
砂糖小さじ2、ショウガ1片

- ①マゴチは、ウロコを落として内臓を取り除き、2つに切る。
- ②鍋に、水、しょうゆ、酒、みりん、砂糖、ショウガの薄切りを入れて煮立て、①を並べ、落としふたをして中火で7～8分煮る。
- ③②を容器に流し入れ冷蔵庫で冷やすと、コーラーゲンたっぷりの煮こごりになる。

◎マゴチのから揚げ

材料(4人分)
マゴチ1尾、片栗粉適量、
食用油適量、レモン1個

- ①マゴチは、ウロコを落として内臓を取り除き、三枚におろし、ヒレを切り取る。
- ②①を一口大に切り分け、片栗粉をまぶす。
- ③②を3分程揚げろ。
- ④レモンのくし切りを添える。甘酢で食べても美味しい。

身がしっかりしているので新鮮なものはぜひ刺身で。

