

マナマコ 【真海鼠／マナマコ目マナマコ科】

旬 冬

全長 約20cm



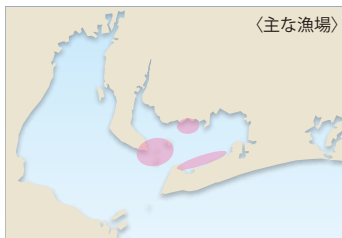
生産の状況

【生産量】H28年：ナマコ類150t（県水産課調べ）

【主な生産地】南知多町、田原市、常滑市、西尾市、蒲郡市

【主な漁法】なまこかぎ、採貝、潜水、小型底びき網

【漁期】



料理して食べよう！

コリコリです

◎ナマコのみぞれ和え

材料(4人分)
ナマコ2個、ほうじ茶1カップ、
塩小さじ2、大根1/4本、
赤唐辛子1/2本、
A(酢大さじ1/3、
塩小さじ1/3、砂糖小さじ1)、
ゆずの皮少々

- ①ナマコは、口を切り取って内臓を除き、2～3mmの厚さに切る。
- ②鍋にほうじ茶を煮出して塩を加えて火を止め、①を1～2分浸してから水洗いする。
- ③大根おろしに小口切りの赤唐辛子、Aを合わせ、②を加えて和える。
- ④器に③を盛り、ゆずの皮のせん切りをのせる。



◎酢ナマコ

材料(4人分)
ナマコ1個、
A(酢大さじ1、
砂糖大さじ1、
しょうゆ小さじ1)

- ①ナマコは、胴体の中央あたりに包丁で切れ込みを入れ、内臓を取り出す。
 - ②胴体を縦に二つ切りにし、泥を洗い、口を切り取る。
 - ③②を5mm幅くらいに切り、湯通しする。
- 【湯通しの方法】
沸騰した湯の火を止め、③を入れ、再び点火する。10秒程でナマコの切り口が膨らんできたら、ザルにあげ、水洗いする。
- ④Aを合わせ、③に味付けする。
- *②を薄く切ると刺身になります。わさびじょうゆで。



取り出した内臓は、泥をきれいに取り除き、塩水で洗い、少量の塩を振り、一晩冷蔵庫に置くと、なまこの内臓の塩辛「コノワタ」ができます。磯の香りが口いっぱい広がります。

