

ニギス【似鱈／ニギス目ニギス科】

旬 秋・春

全長 約25cm

地方名称 オキギス(知多)



生産の状況

【生産量】H28年:ニギス類419t
(全国第3位、シェア13.5%)

【主な生産地】蒲郡市、西尾市、南知多町

【主な漁法】沖合底びき網、小型底びき網

【漁期】春 秋 冬



料理して食べよう!

蒲郡の郷土料理です

◎ニギスの団子汁

材料(4人分)

ニギス400g、味噌100g、
水1200cc、ネギ1束、
里芋1個、ニンジン小1本、
塩少々

- ①ニギスは、ウロコを取って三枚におろし、身を包丁でたたいて細かくする。
- ②①と味噌をすり鉢で一緒にすりつぶす。
- ③ネギ、里芋、ニンジン进行細かく切って②に加え、よく混ぜ合わせる。
- ④手に水を付けて③を団子に丸め、沸騰した湯の中に落とす。
- ⑤④が沸騰したら弱火にして、10～15分程度煮る。
- ⑥⑤に塩少々を加え味を調える。



ニギスとバターがベストマッチ

◎ニギスのバター焼き

材料(4人分)

ニギス8尾、塩・コショウ適量、
小麦粉適量、バター適量、
レモン1個

- ①ニギスは、ウロコと内臓を取り除き水洗いして、水気をふき取る。
- ②①に塩・コショウをして小麦粉を薄くまぶす。
- ③フライパンにバターを溶かし、②を焦がさないように焼く。
- ④レモンのくし切りを添える。



から揚げや一夜干して。

ニギスの耳石



レベル ★☆☆☆☆
大きさ 6.4mm/18cm
○この欄の見方は巻末をご覧ください。