

# ヒイラギ【柊／スズキ目ヒイラギ科】

旬 夏

全長 約15cm

地方  
名称  
ゼンメ(県下)  
イトグイ(豊浜)



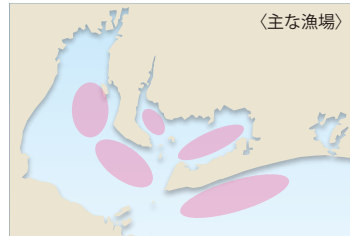
## 生産の状況

【生産量】統計なし

【主な生産地】常滑市、南知多町、碧南市、西尾市、蒲郡市

【主な漁法】小型底びき網、小型定置網

【漁期】春 夏 秋



〈主な漁場〉

## 料理して食べよう!

下  
処  
理

(背びれと腹びれの前縁に棘があります。注意して取り扱いましょう。)

ヒイラギは、体表にぬめりがあります。頭と内臓を取り除いたら、塩で揉んで水洗いし、ぬめりを取ります。

脂があって、身はなれがいい

### ◎ヒイラギの煮つけ

材料(4人分)  
ヒイラギ20尾、しょうゆ、  
酒、みりん、砂糖、  
ショウガ1片

- ①水1カップ、しょうゆ大さじ3、酒大さじ2、みりん大さじ2、砂糖小さじ2とショウガの薄切りで煮汁を煮立て、下ごしらえし水を良く切ったヒイラギを入れて、落としづたをして5分程煮る。
- ②サッと煮て、煮すぎないように。

アジより脂があります

### ◎ヒイラギの刺身

材料(4人分)  
ヒイラギ20尾

- ①下ごしらえしたヒイラギを三枚におろして、皮をひき、腹骨を削ぎ切る。
- ②ワサビしょうゆ又はショウガしょうゆでいただく。

下ごしらえしたヒイラギを焼き肉プレートで鉄板焼きにしても。

### ヒイラギの耳石



レベル ★★☆☆

大きさ 2.8mm/15cm

〇この欄の見方は巻末をご覧ください。