

# ホウボウ

【魴鱒／スズキ目ホウボウ科】

旬 冬・春

全長 約40cm



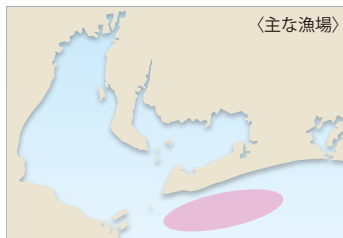
## 生産の状況

【生産量】H28:ホウボウ101t(県水産課調べ)

【主な生産地】西尾市、南知多町、蒲郡市

【漁法】小型底びき網

【漁期】春 夏 秋 冬



〈主な漁場〉

## 料理して食べよう!

透明感のある白身は甘みと旨味たっぷり

### ◎ホウボウの刺身

材料(4人分)  
ホウボウ1尾、ワサビ

- ①ホウボウは、頭と内臓を取り除き、三枚におろして、皮をひき、薄く削ぎ切りにする。
- ②ワサビじょうゆでいただく。



深味のある味わいで

### ◎ホウボウの吸い物

材料(4人分)  
ホウボウ1尾、  
昆布10cm、塩少々、  
みつ葉

- ①ホウボウは、ウロコと頭を落とし、内臓を取り除き、1~2cmの輪切りにする。
- ②①を湯通しして冷水にとり、ぬめりや汚れを取り除く。
- ③鍋に水5カップと昆布を入れて火にかけ、煮立つ直前に昆布を取り出し、ホウボウの頭と②を入れ、アクを取りながら弱火で10分程煮る。
- ④③に塩で味を整え、みつ葉のざく切りを散らす。



昔はお祭りのお祝いでした

### ◎ホウボウの煮つけ

材料(4人分)  
ホウボウ2尾、  
しょうゆ大さじ4、  
酒大さじ4、砂糖大さじ2、  
みりん大さじ2、ショウガ1片

- ①ホウボウは、ウロコと内臓を取り除き水洗いして、二つに切り、熱湯をかけておく。
- ②鍋に水1/2カップ、しょうゆ、酒、砂糖、みりんとショウガの薄切りを煮立て、①を入れて落としぶたをして、中火で10分程煮る。



塩焼きにするときは、細かいウロコを丁寧に落とします。ぶつ切りにして、鍋の材料に。身がコロコロ取れて骨が邪魔にならず、良いだしが出ます。

## ホウボウの耳石



レベル★★★★☆

大きさ 4.7mm/30cm

○この欄の見方は巻末をご覧ください。