

イカナゴ【玉筋魚／スズキ目イカナゴ科】



あいちの四季の魚・春

旬 春

全長 約13cm

地方名称
コウナゴ(県下)
ポーコウナゴ(親魚)



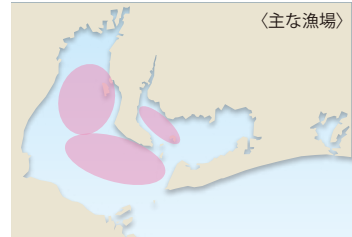
生産の状況

【生産量】H28年：-t

【主な生産地】南知多町、碧南市、蒲郡市

【主な漁法】船びき網

【漁期】春



〈主な漁場〉

料理して食べよう!

神戸ではくぎ煮が有名です

◎佃煮

材料(4人分)
生のイカナゴ1kg、
砂糖250g、醤油200cc、
酒50cc、みりん50cc、
ショウガ1片

- ①大きめの鍋に調味料とショウガのせん切りを入れ沸騰させる。
- ②①に生のイカナゴを少しずつ入れ、沸騰したらまた入れを繰り返し、強火で15分程煮てカッチリさせる。この時、かき混ぜない。
- ③②をザルに上げ、汁気を切る。



◎コウナゴのチャーハン

材料(4人分)
コウナゴ40g、ご飯4人分、
卵2個、ネギ1本、
ショウガ2片、ニンニク2片、
サラダ油大さじ4、
しょうゆ少々、
塩・コショウ少々

- ①フライパンにサラダ油を熱し、ネギ、ショウガ、ニンニクを炒めます。
- ②香りがたったらコウナゴを加えてさっと炒め、卵ごはんを加えてさらに炒めます。
- ③ごはんがパラッとしてきたら、しょうゆ、塩、コショウで味を調えます。



コウナゴは、大根おろしと相性抜群で、カルシウムもたっぷりです。
塩干品は、一年中ありますが、やはり、旬の春が一番です。
ポーコウナゴは、から揚げやフライでも。



イカナゴの耳石



レベル★★★★☆

大きさ 1.7mm/11cm

○この欄の見方は巻末をご覧ください。