

イサキ

【伊佐木、鶏魚／スズキ目イサキ科】

旬 夏

全長 約40cm

地方名称 ウズ(県下)



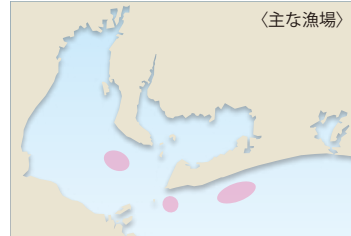
生産の状況

【生産量】H28年:30t

【主な生産地】南知多町、田原市

【主な漁法】釣り

【漁期】 夏 秋



〈主な漁場〉

料理して食べよう!

イサキは梅雨の頃が一番

◎イサキの唐揚げ野菜あんかけ

材料(4人分)
イサキ4尾、ニンジン1本、
タマネギ1/2個、
サヤエンドウ1袋、
だし汁1カップ、しょうゆ、
酒、みりん各適量、
水溶き片栗粉大さじ4、
塩・コショウ、食用油

- ①イサキは、ウロコ、エラ、内臓を取り除き水で洗い、塩・コショウをしてしばらく置く。
- ②サヤエンドウは筋を取ってサツと茹でせん切り、ニンジン、タマネギもせん切りにする。
- ③①の水気を拭き取り片栗粉をまぶし、170度の油でカラッと揚げる。
- ④フライパンに油を熱して②を炒め、だし汁を加えて調味料で味を調え、水溶き片栗粉でとろみを付け、③にたっぷりかける。

◎イサキの煮つけ

材料(4人分)
イサキ4尾、水1カップ、
酒大さじ2、みりん大さじ2、
砂糖小さじ2、
しょうゆ1カップ、
ショウガ1片

- ①イサキは、ウロコ、エラ、内臓を取り除き水できれいに洗い、両面に飾り包丁を入れる。
- ②鍋に水、酒、みりん、砂糖、しょうゆを煮立て、①とショウガの薄切りを入れ、落とし蓋をして、中火で5~6分煮る。

イサキは、さっぱりした上品な味わいの白身魚で、刺身や塩焼き、酒蒸しも美味しい。



イサキの耳石



7.0mm/19cm

○この欄の見方は巻末をご覧ください。