

# シログチ【白ロ／スズキ目ニベ科】

旬 秋

全長 約40cm

地方名称 イシモチ(県下)



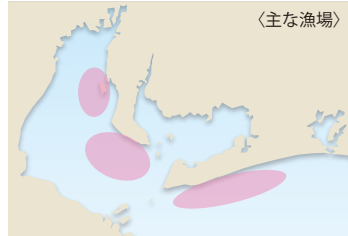
## 生産の状況

【生産量】H28年:ニベ・グチ類7t(県水産課調べ)

【主な生産地】南知多町、蒲都市、西尾市

【主な漁法】小型底びき網

【漁期】春 夏 秋



## 料理して食べよう!

イシモチは蒲鉾の高級材料です

### ◎イシモチのすり身揚げ

材料(4人分)

イシモチ4尾、卵1個、  
塩小さじ2、小麦粉大さじ4、  
酒大さじ1、ショウガ2片、  
食用油適量、ノリ2枚、  
大葉10枚

- ①イシモチは、内臓とウロコを取り、水洗いして三枚におろし、皮をひく。
- ②①とショウガ1片をフードプロセッサーにかけ、すり身にする。フードプロセッサーがない場合は、細切れにして包丁でたたき、すり鉢でする。
- ③②に塩、小麦粉、酒、溶き卵を混ぜ合わせる。
- ④一口大の大きさの③を、八つ切りにしたノリ又は大葉に包み、油で揚げる。
- ⑤熱いうちにショウガ醤油でいただく。

### ◎イシモチのつみれ汁

材料(4人分)

イシモチ2尾、塩適量、  
小麦粉大さじ1、  
コンブだし600cc、  
あさつき適量

- ①イシモチはウロコを落として三枚におろし、フードプロセッサーにかけすり身にして塩小さじ1と小麦粉を加えてよく混ぜて団子に丸める。
- ②①を沸騰したコンブだしに入れ、再沸騰したら弱火で10分程煮る。
- ③塩少々を加え味を整え、あさつきの小口切りをちらす。

### ◎イシモチ・アカシャ・小イカのさつま揚げ

材料(4人分)

イシモチ、アカシャエビ、  
小イカ、塩、酒、卵  
小麦粉、ニンジン、食用油

- ①イシモチ10:アカシャエビ2:小イカ2の割合でフードプロセッサーにかけ、すり身にする。(エビやイカを加えるとふっくら仕上がる。)
- ②①に小麦粉適量、卵1個、塩、酒各少々、ニンジンのみじん切りを加えて混ぜ合わせ、適当な大きさに丸める。
- ③②を油で揚げる。

イシモチは自身の淡泊な味わいの魚です。

身が柔らかで、塩焼きや干物にするほか、  
から揚げなど油を使った調理方法にもよく合います。

耳石が大きいから「石持ち」と呼ばれます。耳石を探してみよう!→

