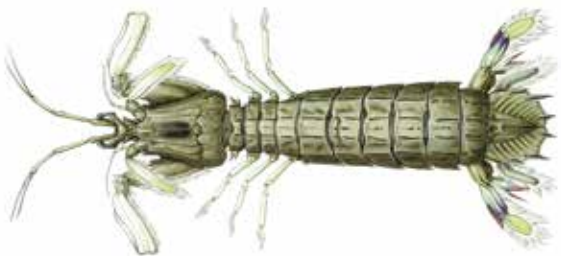


シャコ【蝦蛄／口脚目シャコ科】

旬 春・夏

体長 約15cm

地方名称 シャク(豊浜)



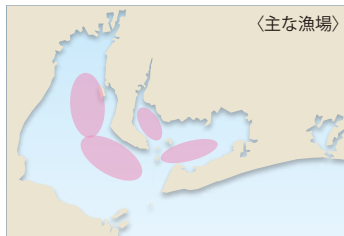
生産の状況

【生産量】H28年:シャコ216t(県水産課調べ)

【主な生産地】南知多町、西尾市、常滑市、蒲郡市

【主な漁法】小型底びき網

【漁期】春 夏 秋 冬



料理して食べよう!

シャコの甘さはシンプルに味わいたい

◎シャコの塩ゆで

材料(4人分)
シャコ12尾、塩小さじ1

- ①たっぷり湯に塩を入れ、沸騰したら一つかみづつシャコを入れ、沸騰したら5分程ゆでる。これを繰り返す。
- ②①を器に盛り、頭と胴体の縁をはさみで切り落とし、殻をむく。



◎シャコのさつと煮

材料(4人分)
シャコ12尾、
長ネギ適量、
めんつゆ適量

- ①長ネギは軽く焼いて香ばしさを出します。
- ②めんつゆにシャコと①を入れ、ひと煮立ちしたら火を止めます。



◎シャコの刺身

材料(4人分)
シャコ12尾、ダイコン、
ニンジン、大葉適量

- ①生きたシャコを冷凍する。
- ②①の頭と胴体の縁をはさみで切り落とし、殻をむく。
- ③ダイコン、ニンジンをつまみにして、大葉、②とともに皿に盛りつける。

シャコを選ぶときは、生きたものを選びます。
死んだシャコは、茹でてでも身離れが悪く、美味しくありません。
茹でたシャコは、頭に付いているツメの中に甘い身が隠れています。
プチッと押し出して食べてみましょう。

