

知っていますか？ あいちの魚

愛知が誇る水産物をもっと食べよう



愛知県のトラフグ生産量の全国順位
平成13～15年 1位 16年 2位

 愛知県

産地直売施設マップ



8 三谷魚市場マーケット
蒲郡市三谷町港町通



営業時間 5時～7時30分
定休日 日・祝日・水曜日(月2回)

6 蒲郡漁協西浦マーケット
蒲郡市西浦町前浜



営業時間 朝市 5時30分～7時30分
定休日 水曜日(月2回)

7 蒲郡漁協形原マーケット
蒲郡市形原町港町



営業時間 朝市 4時～10時
晩市 6～9月に開設
15時～16時
定休日 日・祝日・水曜日(月2回)

◎ 見学可能な魚市場

次の魚市場では、魚の水揚げや競りの様子を見学することができます。

番号	名前	住所	競り時間		定休日	備考
			開始	終了		
2	豊浜漁協地方卸売市場	南知多町大字豊浜字相筆	4時	6時	火・土曜日	朝市
			15時	16時		
3	西三河漁協地方卸売市場	一色町大字小藪字船江東	4時	6時	月・水曜日	見学者専用通路有
6	蒲郡漁協西浦支所地方卸売市場	蒲郡市西浦町前浜	4時	6時	火・土曜日	
7	蒲郡漁協形原支所地方卸売市場	蒲郡市形原町港町	4時	6時	火・土曜日	

(注意事項)

- ① 見学通路が設置されていない魚市場では、衛生管理上、施設内に立ち入ることはできません。施設の外からご見学ください。なお、西三河漁協地方卸売市場は、最新の衛生管理型市場のため競り場とは隔離された見学者専用通路を備えています。
- ② 見学に案内者は付きません。作業の支障にならないよう、また事故に注意してご見学ください。

美味しく作ろう！あいちの魚で

アサリ



生産量：平成16年 全国第1位
特に三河湾産が有名
旬：春

コウナゴ



生産量：平成16年 全国第1位
標準和名はイカナゴ
旬：春

アサリとトマトのスパゲティ



材料(4人分)

アサリ(殻つき)	300g
酒	1/4カップ
完熟トマト	大1個
大葉	10枚
スパゲティ(乾)	300g
塩	小さじ2
オリーブオイル	大さじ1
にんにく	1かけ
塩・こしょう	少々
しょうゆ	大さじ1
粉チーズ	大さじ2

作り方

- 1 あさはら殻をこするようによく洗う。
トマトは皮を湯むきしてざく切り、大葉はせん切にする。
- 2 スパゲティは塩を入れ好みの固さに茹でる。
- 3 フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火で香りが立つまで炒める。あさりと酒を加え、ふたをして貝の口が開くまで5分程蒸し煮する。
- 4 3にトマトとスパゲティを加え、塩・こしょうで味を調え、しょうゆを回し入れさっと炒める。
- 5 器に盛り粉チーズをふり、大葉を上飾る。

<一口メモ>

- ・ビタミンB12、鉄、マグネシウム、リンを含む
- ・酒蒸し、汁もの、つくだ煮、炒めものなど

コウナゴのカリカリサラダ



材料(4人分)

コウナゴ(塩干)	40g
レタス	3枚
トマト	1個
貝割れ菜	1パック
豆腐	1/2丁
和風ドレッシング(市販)	大さじ3

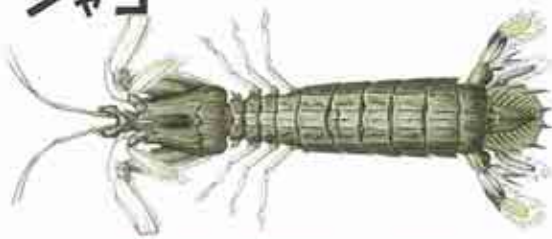
作り方

- 1 野菜はきれいに洗って水気を切る。
豆腐もざるに上げて水切りする。
コウナゴは皿に広げて、電子レンジで2分間加熱して、カリッとさせる。
- 2 レタスは食べやすい大きさにちぎり、トマトはくし型、貝割れ菜は根を切り落とし長さを半分に切る。
豆腐は2cm角に切る。
- 3 2を軽く混ぜて器に盛り、コウナゴをふりかけ好みのドレッシングをかける。

<一口メモ>

- ・骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富
- ・水揚げ直後のものはつくだ煮、サッと塩ゆでしたものは酢しょうゆ、酢味噌など
- ・加工品は1年中あり、酢のもの、おろし和え、お浸しサラダなど

シャコ



生産量:平成16年 全国第1位

旬 :春~夏

ガザミ



生産量:平成16年 全国第1位

旬 :春~夏

ポイルシャコ



材料(4人分)

シャコ	12匹
塩	小さじ1
菊花かぶ(添え物)	

作り方

- 1 たっぶりの湯に塩を入れ、沸騰したら一つかみずつシャコを入れ、浮き上がってきたら2~3分茹でる。これをくり返す。
- 2 茹で上がったものを皿に盛り、食べる時に頭と足をハサミで切り落とし殻をむく。
- 3 菊花かぶの酢のものを添える。

<一口メモ>

- ・タウリン、ビタミンEを含む
- ・塩ゆで、すし種など

栄養と働き

- ・タウリン 血圧やコレステロールの低下、心臓機能を強化するなど多くの働きがあり、生活習慣病予防物質として注目されている。
- ・コラーゲン 皮膚や骨、目の老化を防止する働きがあると言われている。

ガザミのレッドカレー炒め



材料(4人分)

ガザミ	4杯(720g)
小麦粉	大さじ3
サラダ油	大さじ2
① { にんにく・生姜	各1かけ
{ ねぎ	1/2本
牛乳	200ml
レッドカレーペースト	大さじ1
片栗粉	大さじ1
卵	3個
白髪ねぎ	1本分

作り方

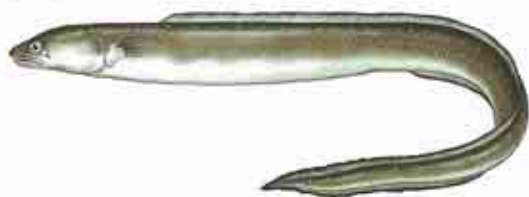
- 1 ガザミの甲羅を外す。
- 2 他の部分はぶつ切りにして小麦粉をまぶす。
- 3 サラダ油で、みじん切りにした①を炒め香が立ってきたら、2を加え赤くなるまで炒める。
- 4 レッドカレーペーストと牛乳を入れて5分煮る。
- 5 同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、とき卵を全体に回し入れる。
- 6 皿に盛りつけ、湯通した甲羅を乗せ白髪ねぎを飾る。

<一口メモ>

- ・たんぱく質、亜鉛、銅、タウリンを含む
- ・塩ゆで、蒸す、味噌汁、なべ物など

美味しく作ろう！あいちの魚で

アナゴ



生産量：平成16年 全国第4位

旬：初夏

スズキ



生産量：平成16年 全国第4位

旬：夏

アナゴのカラッと香り揚げ



材料(4人分)

アナゴ(開いた物)	12尾
小麦粉	大さじ3
青のり粉	少々
ゆかり	少々
ごま(半すりごま)	少々
レモン	1/2個
パセリ	4本
揚げ油	適量

作り方

- 1 アナゴはぬめりを水でさっと洗い水気を拭きとる。
- 2 頭を取り一尾を3~4つに切る。
- 3 小麦粉に青のり粉、ゆかり、ごまをそれぞれ混ぜアナゴにまぶす。
- 4 油でカラッと揚げ、レモン、パセリを添える。

<一口メモ>

- ・たんぱく質、脂肪、特にビタミンA、カルシウムを多く含む
- ・天ぷら、かば焼、煮もの、すし種など

スズキのムニエルオーロラ風



材料(4人分)

スズキ	4切(1切80g)
アスパラガス	4本
トマト	1個
スライスチーズ	4枚
オリーブオイル・バター	各10g
ラデッシュ	4個
小麦粉	大さじ2
塩・こしょう	少々
オレガノ	少々

作り方

- 1 スズキの皮目に切り込みを入れ、塩・こしょうをして小麦粉をまぶし、フライパンにオリーブオイルとバターを入れ熱し、皮目を下にして焼き色がついたら返して両面を焼く。
- 2 アスパラガスは塩ゆでし半分に切る。トマトは1cmの輪切りにする。
- 3 スズキにアスパラガス、トマト、チーズを乗せ、オレガノを振りかけ、オーブントースターでチーズの溶けるまで焼き、ラデッシュを添える。

<一口メモ>

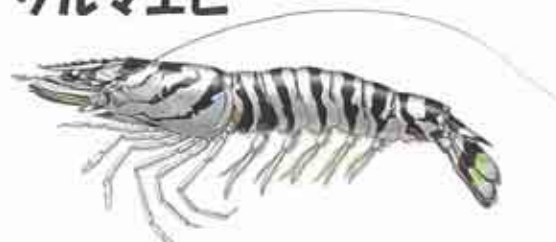
- ・たんぱく質、ビタミンA、Dを多く含む
- ・くせの無い白身魚で刺身、焼もの、煮もの、蒸しものわん種、うしお汁など

ウナギ



生産量:平成16年 全国第2位
一色町、豊橋市、高浜市などで養殖
旬 :夏

クルマエビ



生産量:平成16年 全国第4位
「愛知県の魚」となっている
旬 :夏~秋

ウナ玉の中華風あんかけ



材料(4人分)

ウナギ蒲焼	1尾(200g)
ねぎ	小1本
たけのこ水煮	100g
干し椎茸	中2個
卵	6個
水	2カップ
固形スープ	1個
① しょうゆ	大さじ1
砂糖	少々
片栗粉	大さじ1.5
粉山椒	適宜

作り方

- 1 ウナギ蒲焼は2cm位の長さに切る。もどした椎茸、たけのこ、ねぎは3cm長さのせん切りにする。
- 2 ボールに卵を割りほぐし、①を加えて軽く混ぜ合わせ塩と粉山椒で味を調える。
- 3 中華鍋をよく熱し、油をなじませ2の材料を1人分ずつ入れ、焦げ付かないようにふっくらと焼き上げる。
- 4 ①であんを作る。
- 5 焼きあがったウナ玉に4の熱いあんをかける。

<1口メモ>

- ・ビタミンA、B1、B2、カルシウムを多く含む
- ・かば焼、うな井、う巻など

クルマエビの若草焼



材料(4人分)

頭つきクルマエビ	4尾
卵黄	1個
パセリ	1本
つまようじ	8本
① サラダ油	大さじ1と1/2
薄口しょうゆ	小さじ2

作り方

- 1 エビは洗って水気を拭き、包丁で背側を縦に切り開き背ワタを取り、ようじを横に刺し開いておく。
- 2 エビの身を下にして①に5分程浸し下味をつける。
- 3 開いた方を上にして200℃のオーブンで4~5分焼く。
- 4 溶いた卵黄を上塗り、オーブンで乾かす。
- 5 ようじを抜いてパセリのみじん切りを散らす。

<1口メモ>

- ・たんぱく質、カルシウム、鉄、ビタミン類
タウリンを含む
- ・こがね焼、塩焼き、わん種など

美味しく作ろう！あいちの魚で

メヒカリ



生産量：全国統計は調査されていない
標準和名はアオメエソ
旬：秋～冬

トラフグ



生産量：平成16年 全国第2位
旬：冬

メヒカリサラダ



材料(4人分)

メヒカリ	160g
しょうゆ・酒	各大さじ2(下味用)
レタス	大2枚
トマト	大1/2個
水菜	小1株
紫キャベツ	1/2枚
ゆず(レモン)	1/3個
① { ボン酢	大さじ4
{ わさび	少々
小麦粉	大さじ2
揚げ油	適量

作り方

- 1 メヒカリはうろこ、頭、内臓を除き、しょうゆと酒に20分程浸す。
- 2 1の汁気を軽く取り、小麦粉をまぶして油で揚げる。
- 3 レタス、紫キャベツ、水菜はきれいに洗って手でちぎり、トマト、レモンはイチョウ切りにする。
- 4 器に盛り、市販のボン酢にわさびを混ぜてかける。

＜一口メモ＞

- ・脂肪、たんぱく質を含む
- ・丸干し、干物、空揚げ、南蛮漬け、マリネなど

トラフグと昆布の盛り合わせ



材料(4人分)

刺身用トラフグ	200g
納豆昆布	4g
とろろ昆布	4g
大葉	12枚
しょうゆ	大さじ1
わさび	少々

作り方

- 1 刺身用トラフグはそぎ切りにする。
- 2 器に大葉を敷き、フグと昆布を盛り合わせる。
- 3 しょうゆとわさびを添える。

＜一口メモ＞

- ・グルタミン酸、イノシン酸、タウリンを多く含む
- ・脂肪分は少なく低カロリー
- ・皮の部分はゼラチン質が多い
- ・刺身、フグちり鍋、白子は塩焼など

※肝臓、卵巣、消化器等に「テトロドトキシン」という強力な神経性の猛毒を含むので調理品を購入する。

ナマコ



生産量:平成16年 全国第13位

旬:冬

ノリ



生産量:平成16年 全国第7位

旬:冬

ナマコのみぞれ和え



材料(4人分)

ナマコ	2尾	
ほうじ茶	1カップ	
塩	小さじ2	
大根	1/4本	
赤唐辛子	1/2本	
①	酢	大さじ3
	塩	小さじ1/3
	砂糖	小さじ1
柚子の皮	適宜	

作り方

- 1 ナマコは内臓を除き2~3ミリ厚さに切る。
- 2 鍋にほうじ茶を煮出して塩を加え火を止め、ナマコを1~2分浸してから水洗いする。
- 3 大根おろしに小口切りの赤唐辛子、①を合わせ2を加えて和える。
- 4 器に3を盛り、柚子の皮のせん切りをのせる。

<一口メモ>

- ・コラーゲンを含む
- ・酢のもの
- ・内臓を塩蔵加工した「このわた」は、高級珍味として有名

手巻き寿司



材料(4人分)

寿司飯	4人分	
焼きノリ	8枚	
マグロ	8切れ	
②	卵	2個
	砂糖	大さじ1
	酒	小さじ2
塩	少々	
きゅうり	1本	
大葉	10枚	
貝われ菜	1/2パック	
アボガド	1個	
◎好みの具	納豆、プロセスチーズ、ツナ缶 かに風味かまぼこなど	

作り方

- 1 寿司飯を用意する。
- 2 きゅうりは細切り、大葉は軸を切り、貝われ菜は根を切り落とし水洗い。アボガドは皮、種を除き細切り。
- 3 ②で厚焼卵を作り細切りにする。
- 4 焼ノリは半分に切り、寿司飯を薄くのせ、好みの具をのせて巻き、練りわさび、しょうゆ、マヨネーズなど好みの調味料をつける。

<一口メモ>

- ・食物繊維、各種ミネラルが豊富
- ・おにぎり、巻き寿司など

あいちの魚の

「愛知県産水産物普及促進

1 はじめに

愛知県は伊勢湾、三河湾、渥美外海などの豊かな海に囲まれ、全国有数の生産量を誇る水産物が数多くありますが、地元の消費者にはあまり知られていません。

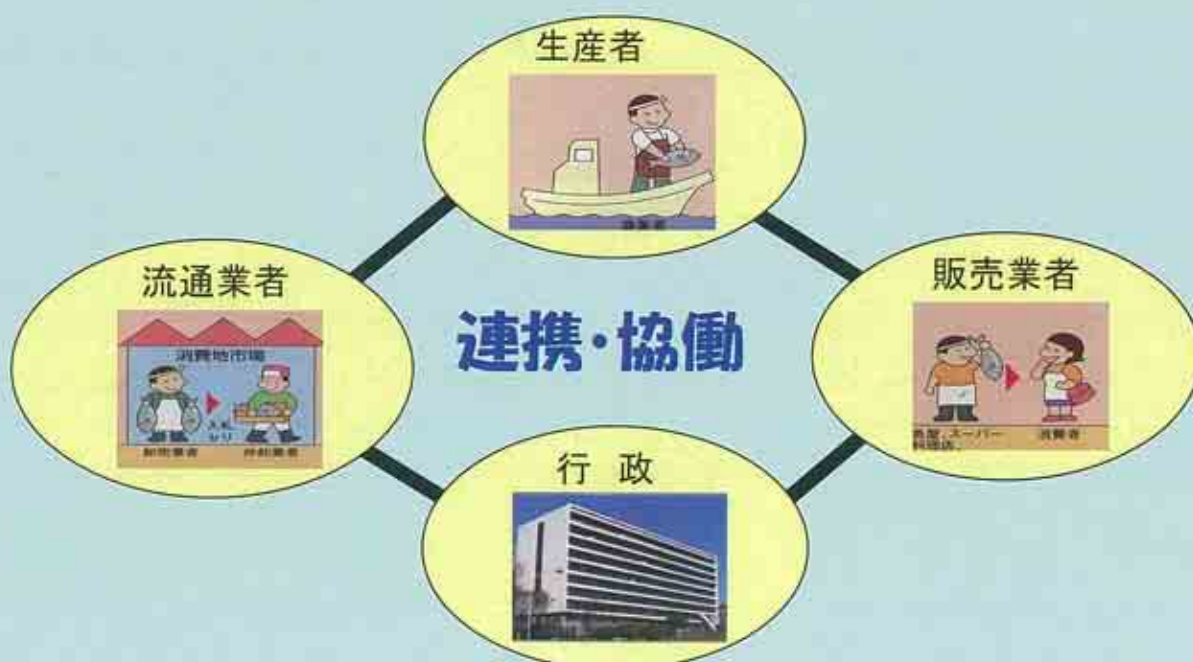
また、近年は消費者の食の安全・安心に対する関心の高まりやニーズの多様化等により、水産物の流通や消費をめぐる状況は大きく変化しています。

そこで、これらの状況に対応するため、愛知県では平成16年度から「あいちの水産物ブランド化推進会議」を開催して県内産水産物の地元における消費拡大とブランド化を推進するための方針(3つの「ねらい」と5つの「取り組み」)を策定しました。



2 関係者との連携・協働

愛知県産水産物の地元における消費拡大とブランド化を推進するためには、水産物に係わる全ての関係者(生産者、流通業者、販売業者、行政)が連携・協働して取り組むことが必要です。



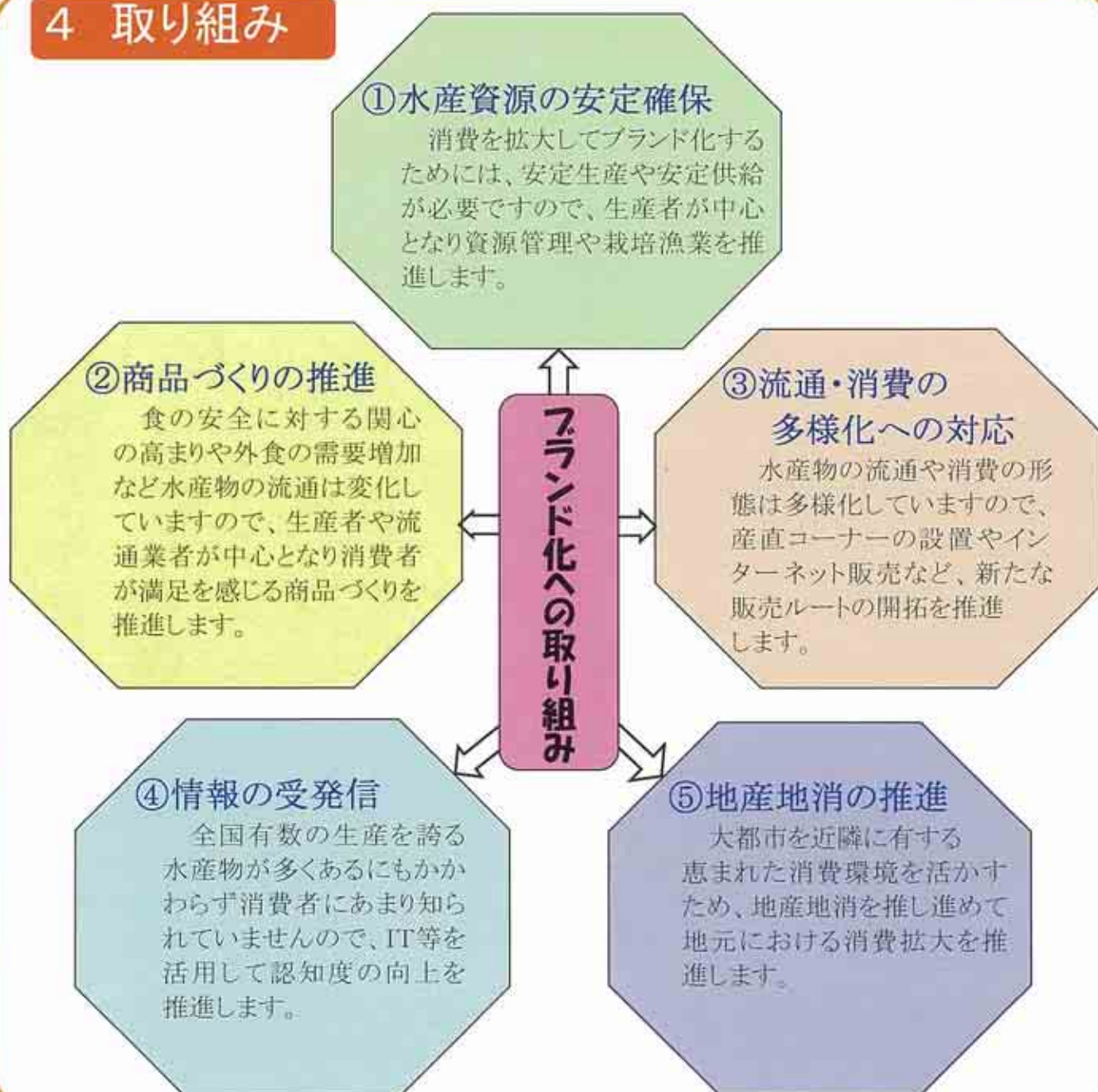
ブランド化に向けて

のための取組方針(平成18年3月)」

3 ねらい

- ① 愛知県産水産物の認知度の向上を図る。
- ② 大都市に隣接した消費環境を生かし、県内で生産された水産物の県内消費の徹底を図る。
- ③ 消費者が満足を感じ、繰り返し食べたくなる水産物をつくる取組みを推進する。

4 取組み



食品表示を確かめて

愛知県でとれる水産物を利用しましょう

水産物の原産地表示

三河産



あさり

国産の場合

- ◎ 漁獲した水域名又は養殖場がある都道府県名を記載することとなっています。
- ◎ ただし、国産品で複数の水域にまたがるなど水域名表示が困難な場合は、水揚げ港またはその港がある都道府県名で記載することができます。

〔三河湾、伊勢湾、三陸沖、東シナ海、日本海北部 など〕

輸入品の場合

- ◎ 原産国名を記載することとなっています。なお、漁獲した水域名を併記することができます。

〔韓国産(北太平洋)、カナダ、台湾、中国 など〕

韓国産(北太平洋) 解凍
メバチマグロ(刺身用)

消費期限 〇〇.〇〇.〇〇

保存方法 10℃以下で保存

〇〇スーパー株式会社

愛知県〇〇市〇〇町〇〇



MEMO

輸入した貝類を国内で2、3か月畜養しても国内の生育期間より外国での採捕前の生育期間の方が明らかに長いことから、輸入前に採捕された国が原産国となります。

知っていますか？ あいちの魚

愛知が誇る水産物をもっと食べよう

平成19年2月

編集 愛知県食生活アドバイザー研究会

発行 愛知県農林水産部水産課

〒460-8501 名古屋市中区三の丸三丁目1番2号

電話 052-954-6458(ダイヤルイン)

E-mail suisan@pref.aichi.lg.jp