

カタクチイワシ

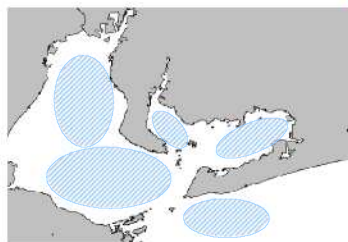
地方名称 シシコ（県下）
シコ（豊浜）

旬 秋



生産の状況

- 愛知県の漁獲量（H17年）
13,255 t（愛知県の海面漁獲量の約1/5を占める）
- 主な生産地
南知多町豊浜・師崎・篠島・片名、碧南市大浜、
蒲郡市西浦
- 漁法 船びき網、まき網
- 漁期 周年



〔主な漁場〕

料理して食べよう！

新鮮なカタクチイワシを味わうにはこれ

◆カタクチイワシのぬた

材料（4人分）：カタクチイワシ20尾、塩少々、酢適量、大葉又はショウガ適量
酢みそ（酢大さじ2、みそ大さじ2、砂糖大さじ3）

- ①カタクチイワシは洗ってウロコを取り、頭と内臓を取って手開きにし、中骨と背びれを取る。
- ②①に薄塩をし、10分程おいて酢に浸す。
- ③酢みその材料を合わせ、酢を切った①と大葉又はショウガのせん切りを入れて和える。

骨ごと食べよう

◆カタクチイワシのたたき団子の天ぷら

材料（4人分）：カタクチイワシ400g、ニンジン1本、長ネギ3本、片栗粉大さじ2、砂糖小さじ2、
塩小さじ2、卵2個、食用油

- ①カタクチイワシは頭、ウロコ、内臓を取り除き、まな板の上で包丁でよくたたく。
- ②ニンジンはすりおろし、長ネギはみじん切りにする。
- ③すり鉢に①と②を入れ、片栗粉、砂糖、塩、卵を加えてすり、材料をよく混ぜ合わせる。
- ④スプーンにひとさじずつ取って油の鍋に入れ、少し色が付くまで揚げる。

カルシウムたっぷり

◆たつくり

材料：タツクリ200g、しょうゆ大さじ7、みりん大さじ2、酒大さじ4、砂糖大さじ10

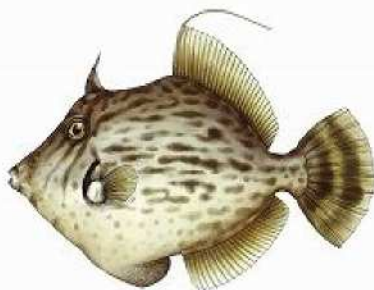
- ①鍋にしょうゆ、みりん、酒、砂糖を入れ煮立て、タレを作る。
- ②フライパンでタツクリをよく炒り、熱いうちに①のタレを絡める。

*カタクチイワシは、日本中で漁獲されますが、豊かな伊勢湾や三河湾で育ったカタクチイワシは脂がのり、とても美味しいです。

カワハギ

地方名称 ギマ（県下）
ホンギマ（豊浜）

旬 秋



生産の状況

○愛知県の漁獲量（H17年）

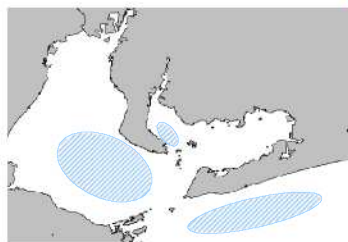
カワハギ・ウマヅラハギ 253 t

○主な生産地

南知多町豊浜・師崎・日間賀島、碧南市大浜、
一色町一色、蒲郡市西浦

○漁法 小型底びき網、釣、さし網

○漁期 春～秋



【主な漁場】

料理して食べよう！

フグのよう

◆カワハギの薄造り

材料（4人分）：カワハギ4尾、ネギ、もみじおろし、ポン酢各適量

- ①カワハギの角の後ろに背骨まで包丁を入れ、頭をむしり取る。内臓が付いてくる。ひ臓（薄茶色の小さな玉。破れると苦い。）を潰さないように肝を取り出す。
- ②皮をむいて三枚におろす。身の真ん中に背骨に沿って小骨があるので、切り取る。
- ③②を薄く切る。
- ④肝は10分ほど流水にさらし、包丁でたたいて細かくし、③と和える。
- ⑤ネギの小口切り、もみじおろしを添えて、ポン酢またはしょうゆでいただく。

小さなカワハギでも美味しく

◆カワハギの煮つけ

材料（4人分）：カワハギ4尾、ショウガ1片、しょうゆ大さじ3、酒大さじ2、みりん大さじ2

- ①カワハギは、腹側にある骨を持って前方に強く引いて皮をむき、内臓を取り除いて水洗いし、飾り包丁を入れる。肝は丁寧に取り出す。
- ②水1カップ、しょうゆ、酒、みりんを煮汁を煮立て、①と肝、ショウガの薄切りを入れ、落とし蓋をして中火で7～8分煮付ける。

* ウマヅラハギやギマも、カワハギと同じように皮をむき、刺身や煮つけ、鍋物などにします。

* 皮をむいて開いた身を、しょうゆ、砂糖、みりんを混ぜた漬け汁に5分程漬けて半日干すと、美味しい干物ができます。



ウマヅラハギ



ギマ

クロウシノシタ

地方名称 シンマキ（豊浜、日間賀島、幡豆西浦）

旬 夏



生産の状況

○愛知県の漁獲量

漁獲統計なし

○主な生産地

南知多町豊浜・日間賀島、一色町一色、幡豆町幡豆・東幡豆、蒲郡市西浦・形原・三谷

○漁法 小型底びき網、さし網、空釣こぎ

○漁期 春～秋



【主な漁場】

料理して食べよう！

バター風味と白身魚の旨味のハーモニー

◆クロウシノシタのムニエル

材料（1人分）：ウシノシタ1尾、サラダ油大さじ1、バター大さじ1、小麦粉少々、塩・コショウ少々

- ①ウシノシタは、裏側から皮を残して頭を切るように包丁を入れ、頭を持って表側の皮をむく。
- ②裏側はウロコを落とし、内臓を取り除いて水洗いする。（裏側の皮はむかない。）
- ③②に塩・コショウを振り、小麦粉をまぶす。
- ④熱したフライパンにサラダ油をひき、②を入れて、両面をこんがり焼く。
- ⑤仕上げにバターを入れる。

和風に

◆クロウシノシタの煮つけ

材料（4人分）：ウシノシタ4尾、しょうゆ大さじ3、みりん大さじ2、酒大さじ2、ショウガ1片、

- ①ウシノシタは、ムニエルと同じように表側の皮をむき、裏側はウロコを落とし、内臓を取り除いて水洗いする。
- ②しょうゆ、みりん、酒、水1カップを煮立て、①とショウガの薄切りを入れ、落としぶたをして、中火で5分程煮る。

* 下処理したクロウシノシタを二つに切って、同量の片栗粉とから揚げ粉を混ぜ合わせた粉をまぶし、から揚げに。

クロダイ

地方名称 チンタ（県下）

旬 秋



生産の状況

○愛知県の漁獲量（H17年）

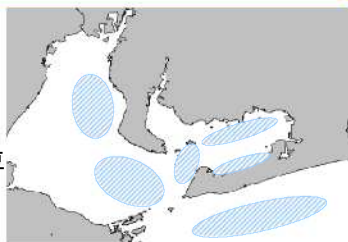
388 t

○主な生産地

常滑市鬼崎、南知多町豊浜・師崎・日間賀島・片名・大井、碧南市大浜、一色町一色・佐久島、幡豆町幡豆・東幡豆、蒲郡市西浦、田原市田原・小中山

○漁法 小型底びき網、釣り、さし網、小型定置網

○漁期 春～秋



〔主な漁場〕

料理して食べよう！

◆クロダイの洗い

材料（4人分）：クロダイ1尾

- ①クロダイはウロコと内臓を取り除いて三枚におろし、腹骨をそぎ取る。
- ②①の皮をひき、血合い部分の骨を切り取る。（片身が2枚になる。）
- ③②を薄く切り、氷水に浸け、身が縮んだら氷水から取り出して、水気をふき、器に盛る。
- ④ワサビしょうゆでいただく。

* クロダイは、刺身やカルパッチョ、塩焼きなどで美味しく食べられます。また、クロダイを丸揚げし、野菜の甘酢あんをかけて中華風に。

* アラは、潮汁やかぶと煮に。

コノシロ

地方名称 ツナシ（豊浜）
シンコ（小型のもの 師崎）
コウトウ（一番小型のもの 西浦）
オオイタ（大型のもの 豊浜、師崎）

旬 秋



生産の状況

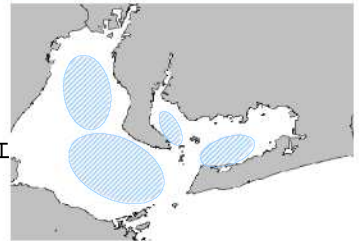
○愛知県の漁獲量（H17年）
1,958 t（全国第3位 シェアー16.9%）

○主な生産地

常滑市鬼崎、南知多町豊浜・師崎・片名・豊丘、
碧南市大浜、幡豆町幡豆、蒲郡市西浦、田原市宇津江

○漁法 まき網、船びき網、小型定置網、小型底びき網、
さし網

○漁期 春～秋



〔主な漁場〕

料理して食べよう！

コノシロは酢がよく似合う

◆コノシロの酢の物

材料（4人分）：コノシロ2尾、ショウガ1片、塩適量、酢適量
A（酢1/2カップ、砂糖1/2カップ）

- ①コノシロは、ウロコを落とし頭と内臓を取り除いて水洗いし、三枚におろし、腹骨を削ぎ取る。
- ②身の両面に多めに塩を振り、ザルにとって半日程おき、酢で洗う。
- ③Aを合わせ、甘酢を作る。
- ④③に、②とショウガのせん切りを半日程度漬け込む。冷蔵庫で一週間位保存可能。

◆コノシロのフルーツサラダ

材料（4人分）：コノシロ4尾、A（酢大さじ3、砂糖大さじ2、塩小さじ1/3）、ミニトマト、
キウイ1/2個、夏ミカン1/2個、酢大さじ2、塩・コショウ少々、砂糖小さじ2、
サラダ油大さじ1、サラダ菜8枚

- ①コノシロは三枚におろし、腹骨を取って軽く塩をし、水気を拭き取ってAに漬け、身が白くなったら取り出し、皮をむいて一口大に切る。（1cm幅に切ったコノシロをから揚げしても可。）
- ②ミニトマトは輪切り、キウイは皮をむいて半月に切り、夏ミカンは果肉を取り出す。
- ③酢、塩・コショウ、砂糖、サラダ油を合わせてドレッシングを作る。
- ④器にサラダ菜を敷いて①、②を盛り、③をかける。

すり身にして小骨も丸ごと

◆コノシロのはんぺい

材料：コノシロ適量、タマネギ、ニンジン、小麦粉、卵、塩、ショウガ、食用油各適量

- ①コノシロは、三枚におろして、フードプロセッサーにかけてすり身にする。
- ②①1kgに対し、小麦粉1/2カップ、卵1個、塩小さじ1、酒大さじ1、おろしショウガ大さじ1/2を加えて粘りが出るまで良く練り、タマネギ、ニンジンのせん切りを加えて混ぜる。
- ③②をしゃもじの上で適当な大きさに丸め、油で揚げる。からししょうゆでいただく。

サツパ

地方名称 キンカワ、キンカ（県下）

旬 夏



生産の状況

○愛知県の漁獲量

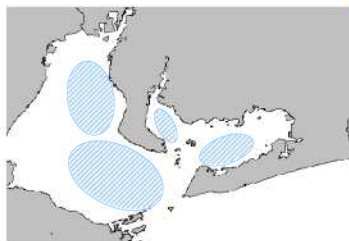
漁獲統計なし

○主な生産地

南知多町豊浜・師崎、碧南市大浜、蒲郡市西浦

○漁法 まき網、船びき網

○漁期 周年



〔主な漁場〕

料理して食べよう！

瀬戸内地方で言うママカリとはサツパのこと

◆サツパの酢の物

材料（4人分）：サツパ20尾、甘酢（酢大さじ5、砂糖大さじ5）、つけ合わせ（キュウリ、ショウガ）適量、塩適量、酢適量

- ①サツパは、ウロコを取り、頭と腹を切り落として水洗いし、三枚におろす。
- ②①の両面に塩を振り、半日程おいて、酢で洗う。
- ③甘酢を合わせ、②に半日程漬ける。
- ④キュウリの薄切り、針ショウガを添える。

南知多のお正月の料理でした

◆サツパのおから漬

材料（4人分）：サツパ20尾、おから、塩、砂糖、酢各適量、赤唐辛子1本

- ①サツパのウロコを取り、頭と腹を切り落として水洗いし、腹側に切れ目を入れる。
- ②①に多めの塩をし、数日、冷蔵庫におく。
- ③②を生酢につけ込み、2日ほど冷蔵庫におく。
- ④おからに赤唐辛子の小口切りを加え、酢と砂糖でしっとりと煮て、冷ます。
- ⑤③の切れ目に④を詰める。
- ⑥密閉容器に④と⑤を交互に重ねて入れ、冷蔵庫に2～3日おく。
- ⑦サツパをおからと一緒にいただく。

サヨリ

地方名称 サイラ（知多）
サイロ（三谷）

旬 春・秋



生産の状況

○愛知県の漁獲量（H17年）

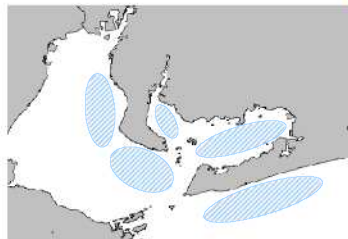
77 t

○主な生産地

南知多町篠島・日間賀島、碧南市大浜、吉良町吉良、
蒲郡市西浦・三谷

○漁法 船びき網、まき網、さし網、小型定置網

○漁期 春・秋



〔主な漁場〕

料理して食べよう！

さっぱりさより

◆サヨリの塩焼き

材料（4人分）：サヨリ大4尾、塩少々

①サヨリは、ウロコを落として内臓を取り除き、水洗いする。

②塩を振って焼く。

*春に獲れる大型のサヨリは、塩焼きにすると美味しい。

たくさん釣れたら一夜干し

◆サヨリの一夜干し

材料：サヨリ、塩大さじ2

①サヨリはウロコを落として内臓を取り除き、水洗いする。

②水2カップに塩を入れて塩水を作り、①を30分程漬ける。

③②を風通しの良いところで半日ほど干す。

透き通った身がきらきら

◆サヨリの刺身

材料（4人分）：サヨリ4尾、大葉4枚、レモンの薄切り適量

①サヨリは、三枚におろし、腹骨をすき取り、皮をひく。

②①の片身を3つ程にそぎ切りにし、大葉の上に盛りつけ、レモンの薄切りを置き、その上にそぎ切ったサヨリの刺身を重ねる。（レモンの風味がさわやか）

③ワサビじょうゆかポン酢でいただく。

*サヨリは、腹の中の黒い膜に苦みがあるので、きれいに取り除きます。

サワラ

地方名称 サゴシ（小型のもの 県下）

旬 秋



生産の状況

○愛知県の漁獲量（H15年）

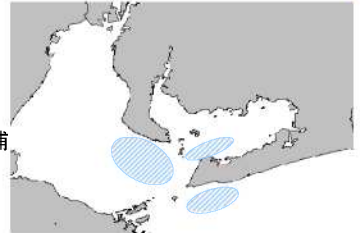
20 t

○主な生産地

南知多町豊浜、碧南市大浜、幡豆町幡豆、蒲郡市西浦

○漁法 さし網、まき網、小型底びき網

○漁期 夏～冬



〔主な漁場〕

料理して食べよう！

魚へんに「春」と書いてサワラ…伊勢・三河湾では夏から秋に獲れます

◆サワラのみそ漬け

材料（4人分）：サワラ4切れ、塩少々、みそ300g、みりん1/3カップ、砂糖大さじ3、酒粕40g

- ①サワラは塩を振り2時間ほどおき、水気をふき取る。
- ②みそ、みりん、砂糖、酒粕をよく混ぜ、みそ床を作る。
- ③密閉容器に②を敷き、①を漬け込む。
- ④漬け込み後、2～3日で食べ頃になる。焦がさないように焼く。

◆サワラのみぞれ焼き

材料（4人分）：サワラ4切れ、タマネギ1個、ニンジン1/3本、ピーマン2個、卵2個、塩大さじ3、小麦粉大さじ3、サラダ油適量、酒大さじ2、酢大さじ1、サラダ菜適量、レモン

- ①サワラの切り身に塩一つまみを振り、15分程おく。
- ②タマネギ、ニンジン、ピーマンはみじん切りにする。
- ③ボールに小麦粉大さじ2、塩少々、卵、②をざっくりと混ぜ、衣を作る。
- ④①に小麦粉をまぶして③の衣を付ける。
- ⑤フライパンを熱して油を敷き、④の片面を焼き、裏返して弱火にし、酒を振ってフタをし蒸し焼きにする。
- ⑥火を止める前に酢を振り、ひと蒸しする。
- ⑦⑥を器に盛り、サラダ菜とレモンのくし切りを添える。

◆サワラの照り焼き

材料（4人分）：サワラ4切れ、しょうゆ大さじ2、みりん大さじ2

- ①しょうゆとみりんを合わせたつけ汁に時々上下を返ししながら約20分浸けて、汁気をふく。
- ②焼き網を熱し、①の両面を焼く。

*旬のサワラは、脂肪分が多く、刺身はトロのようでとても美味です。塩焼きにはレモンを添えるとさっぱり感が出ます。

シラス

(カタクチイワシやマイワシなどイワシ類の稚仔魚)

地方名称 シロメ (知多)

旬 夏・秋



生産の状況

○愛知県の漁獲量 (H17年)

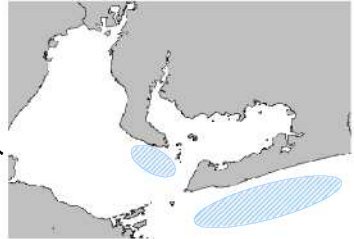
7,371 t (全国第2位 シェアー11.8%)

○主な生産地

南知多町豊浜・師崎・大井・日間賀島・篠島・片名、
碧南市大浜、蒲郡市西浦、田原市赤羽根

○漁法 船びき網

○漁期 春～秋



[主な漁場]

料理して食べよう！

ご飯の箸休めにぴったり

◆シラスと大根葉の炒めもの

材料 (4人分) : シラス干し40g、ダイコンの葉1本分、サラダ油適量、しょうゆ大さじ1、
酒大さじ1、みりん大さじ1、いりごま小さじ1

- ①ダイコンの葉は、洗ってみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、シラス干しと①を炒める。
- ③シラスがこんがりとしてきたら、しょうゆ、酒、みりんを加え、混ぜ合わせる。
- ④③を器に盛り、いりごまを振る。

カルシウム満点

◆シラスのカリカリサラダ

材料 (4人分) : シラス干し40g、レタス3枚、トマト1個、カイワレ1パック、豆腐1/2丁、
市販の和風ドレッシング大さじ3

- ①野菜は洗って水気を切り、適当な大きさに切る。豆腐は2cm角程度の大きさに切る。
- ②シラス干しは、電子レンジで2分加熱し、カリッとさせる。
- ③①を混ぜて器に盛り、②をふりかけ、ドレッシングをかける。

◆シラスごはん

材料 (4人分) : シラス干し50g、米3カップ、油揚げ2枚、ニンジン1/2本、シイタケ3枚、大葉4
枚、酢大さじ3、みりん、酒、砂糖各大さじ1、しょうゆ大さじ1/2、塩小さじ1

- ①シラス干しは熱湯をかけ、水気を切ってから酢大さじ1を振りかけておく。
- ②米は洗って1割増しの水加減にし、熱湯で油抜きし小口切りにした油揚げ、ニンジンのせん切り、シイタケのせん切り、砂糖、酒、しょうゆ、塩を加えて炊く。
- ③炊きあがったら、①を入れ10分程置き、酢大さじ2を混ぜ、少し冷ましてから大葉のせん切りを混ぜる。

* シラス干しは、定番のダイコンおろしと一緒に。ご飯にそのままたっぷりかけても。
生のシラスは、ポン酢にもみじおろしを添えて刺身で。タマネギと一緒にかき揚げに。

シロギス

地方名称 キス（県下）

旬 春・秋



生産の状況

○愛知県の漁獲量（H17年）

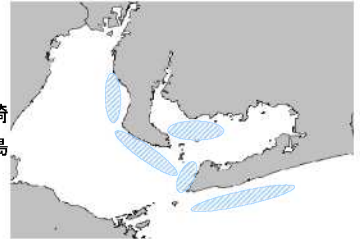
キス類 276 t

○主な生産地

常滑市鬼崎・常滑、美浜町野間、南知多町豊浜・師崎
・日間賀島・篠島・片名、一色町一色・衣崎・佐久島
吉良町吉良、幡豆町幡豆・東幡豆、蒲郡市西蒲

○漁法 さし網、小型底びき網、小型定置網、釣

○漁期 周年



【主な漁場】

料理して食べよう！

上品な白身の天ぷらです

◆キスの天ぷら

材料（4人分）：キス8尾、塩、卵1個、小麦粉、食用油

- ①キスはウロコ、頭、内臓を取り除いて水洗いし、背開きにし、背骨を取り、軽く塩を振る。
- ②溶き卵、小麦粉と冷水をさくっと混ぜ、衣を作る。
- ③水気を取った①に小麦粉をまぶし、②を付けて、180度の油で揚げる。

◆キスのピカタ

材料（4人分）：キス8尾、塩、コショウ、タマネギ1/2個、ニンジン1/4本、ピーマン1個、卵2個、サラダ油、トマトケチャップ、マヨネーズ、小麦粉適量

- ①開いたキスに塩・コショウを振る。
- ②タマネギ、ニンジン、ピーマンをみじん切りにし、小麦粉大さじ2、塩少々、卵を混ぜ衣を作る。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①に小麦粉をまぶして②の衣を付け、弱火で両面を焼く。
- ④好みで、ケチャップやマヨネーズを付ける。

◆キスのマリネ

材料（4人分）：キス8尾、タマネギ1個、ニンジン1/2本、ピーマン2個、レモン1/2個、片栗粉、塩、コショウ、調味液（酢大さじ5、サラダ油大さじ2、砂糖大さじ1、コショウ少々、レモン汁1個分）、食用油

- ①タマネギ、ニンジンはせん切りにして軽く塩を振る。ピーマン、レモンは輪切りにする。
- ②キスは、ウロコを落とし内臓を取り除いて水洗いし、水気をふき取り、軽く塩、コショウをし、片栗粉をまぶして油でカラッと揚げる。
- ③器に薄切りたまねぎの半量を敷き、その上に②と残りのタマネギと野菜、レモンの輪切りを乗せ、調味液をかけ、1時間程おいて、味が馴染んだらいただく。

* さしみや塩焼き、フライ、小型のものは南蛮漬けに。

シログチ

地方名称 イシモチ（県下）

旬 秋



生産の状況

○愛知県の漁獲量（H15年）

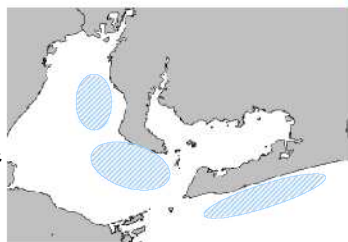
ニベ・グチ類 42 t

○主な生産地

南知多町豊浜・師崎・片名、碧南市大浜、吉良町吉良
幡豆町幡豆・東幡豆

○漁法 小型底びき網、釣、船びき網

○漁期 春～秋



〔主な漁場〕

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てすり身にする。
- ②①に塩小さじ1と小麦粉を加えてよく混ぜる。
- ③②を団子に丸め、沸騰したコンブだしの中に落とす。
- ④③が沸騰したら弱火にして10分程度煮る。
- ⑤⑤に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。
- 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る。
- ③②を適当な大きさにまとめ、油で揚げる。アカシャエビと小イカを加えるとふっくら仕上がる。

* イシモチは白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。

スズキ

地方名称 マダカ（中型のもの 県下）
セイゴ（小型のもの 県下）
ナナイチ（30cm位のもの 宇津江）

旬 夏



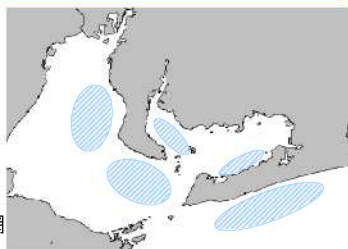
生産の状況

○愛知県の漁獲量（H17年）
729 t（全国第4位 シェア6.9%）

○主な生産地
常滑市鬼崎、南知多町豊浜・師崎・日間賀島・片名・大井、美浜町美浜、碧南市大浜、一色町一色、幡豆町幡豆、蒲郡市西浦、田原町田原

○漁法 小型底びき網、釣り、小型定置網、さし網、船びき網

○漁期 夏～秋



〔主な漁場〕

料理して食べよう！

◆スズキのホイル焼き

材料（4人分）：スズキ切り身4切れ、タマネギ1個、きのこ、レモン、バター、粗挽きコショウ

- ①アルミホイルにスズキの切り身、タマネギの輪切り、きのこ、バターの順に乗せ、粗挽きコショウを振り、最後にレモンスライスのをせてアルミホイルで包み込む。
- ②オーブントースター、グリルなどで焼く。

中華風に

◆スズキの酢豚風

材料（4人分）：スズキ切り身4切れ、ニンジン1本、ピーマン4個、タケノコ小1個、片栗粉適量、調味料（しょうゆ大さじ2、酢大さじ3、砂糖大さじ2、片栗粉大さじ2、水大さじ5）、塩・コショウ、食用油

- ①スズキを一口大に切り、塩・コショウをして、片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ②ニンジン、ピーマン、タケノコを一口大に切り、フライパンで炒める。
- ③調味料を合わせておく。
- ④炒めた野菜に③を入れ、とろみが出たところで①を加えてサッとからめる。

秋のたくさん獲れる安い時に一本さばいてみましょう

◆スズキの粕漬け

材料：スズキ1尾、酒粕、酒、塩適量

- ①スズキは、ウロコを落とし頭と内臓を取り除いて水洗いし、二枚におろして適当な大きさに切り分け、薄塩を振る。
- ②酒粕は酒で適当な柔らかさにしたのぼし、①を1日程漬け込む。
- ③②を焼いていただく。②のまま冷蔵庫に保存できる。

*スズキの切り身を、豊浜で作られたカタクチイワシの魚しょう「しこの露」3：酒1の漬け汁に30分程漬け込んで焼く「魚しょう焼き」もコクがあって美味しい。夏は、さしみや塩焼きで。

タチウオ

地方名称 タチ（県下）
カタナ（三谷）

旬 夏



生産の状況

○愛知県の漁獲量（H15年）

227 t

○主な生産地

南知多町豊浜・師崎・日間賀島・片名、碧南市大浜、
一色町一色、幡豆町幡豆、蒲郡市西浦・形原・三谷

○漁法 小型底びき網、釣り、船びき網

○漁期 周年



〔主な漁場〕

料理して食べよう！

脂がのった夏のタチウオは塩焼きで

◆タチウオの塩焼き

材料（4人分）：タチウオ4切れ、塩少々、レモン

- ①タチウオに塩を振り、こんがり焼く。
- ②夏のタチウオは脂が多いので、レモンを添えるとよい。

◆タチウオの揚げ煮

材料（4人分）：タチウオ4切れ、小麦粉適量、食用油適量、A（だし汁2カップ、酒大さじ2、砂糖大さじ3、しょうゆ大さじ4、赤唐辛子1本）

- ①タチウオは、内臓と背びれを取り除き、水洗いする。
- ②①に小麦粉をまぶして油で揚げる。
- ③Aを煮立て、揚げたての②を入れてサッと煮る。

◆タチウオのカルパッチョ

材料（4人分）：タチウオ適量、オリーブオイル大さじ1、レモンのしぼり汁大さじ1、塩・コショウ少々、トマト1個、クレソン適量

- ①タチウオは、内臓を取り除き水洗いし、三枚におろし、腹骨をそぎ取る。
- ②①の皮目を直火であぶり、氷水に取る。
- ③トマトを湯むきしてこま切れにし、オリーブオイル、レモンの絞り汁、塩・コショウと合わせる。
- ④②の水気をふき、食べやすい大きさに切って器に並べ、③をかけ、クレソンを飾る。

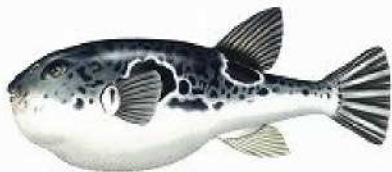
* タチウオは、干物や煮魚でも美味しくいただけます。煮汁は、水1カップ、酒大さじ2、しょうゆ1カップ、みりん大さじ2、砂糖小さじ2の割合の濃いめの味付けでさっと煮て、煮すぎないように。バター焼きや天ぷらも。

* さしみは、三枚におろしたら皮をひかないで、削ぎ切りにします。皮をひくと身が割れやすい。

トラフグ

地方名称 カモエフグ（豊浜）
カマエフグ（師崎）
カマヤフグ（大浜）

旬 冬



生産の状況

○愛知県の漁獲量（H17年）

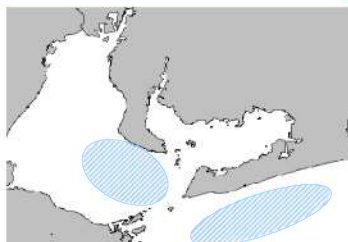
62 t（全国第3位）

○主な生産地

南知多町豊浜・師崎・篠島・日間賀島、一色町一色、
幡豆町幡豆、蒲郡市西浦・形原・三谷

○漁法 小型底びき網、はえ縄

○漁期 秋～冬



〔主な漁場〕

料理して食べよう！

※トラフグには毒があります。自分でさばいたりせず、ふぐ調理師免許を持つ専門家がさばいたものを利用しましょう。

簡単・おいしい

◆から揚げ

材料（4人分）：トラフグの切り身400g、卵白2個分、しょうゆ1カップ、片栗粉、食用油各適量

- ①卵白としょうゆを混ぜ、トラフグのぶつ切りを約30分程漬ける。
- ②片栗粉をまぶし、カリッと揚げる。
- ③サバフグでもおいしい。

フグ刺しをひと工夫

◆トラフグと昆布の盛り合わせ

材料（4人分）：さしみ用トラフグ200g、納豆昆布4g、とろろ昆布4g、大葉12枚、ワサビ

- ①さしみ用トラフグは、薄くそぎ切りにする。
- ②皿に大葉を敷き、①を乗せ、納豆昆布ととろろ昆布を盛り合わせる。
- ③ワサビを添える。トラフグとコンブを和えていただく。

冬はフグで暖まろう

◆フグ鍋

材料（4人分）：トラフグ（他のフグでも可）600g、ハクサイ1/4個、シイタケ8個、エノキ1袋、
長ネギ1本、豆腐1丁、昆布10cm、もみじおろし、アサツキ、ポン酢各適量

- ①フグは食べやすい大きさに切り、さっと湯通しして冷水に取り、水気を切る。
- ②ハクサイはざく切り、長ネギは斜め切り、シイタケ、エノキは石づきを切り落とし、豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ③土鍋に水を入れ、昆布を入れて火にかけ、煮立ったら昆布を取り出し①を入れ、煮立ったら②を入れアクを取りながら煮る。
- ④薬味を入れたポン酢でいただく。

ニギス

地方名称 オキギス（知多）

旬 秋～春



生産の状況

○愛知県の生産量（H17年）

577 t

○主な生産地

一色町一色、幡豆町幡豆、蒲郡市西浦、形原

○漁法 沖合底びき網、小型底びき網

○漁期 秋～春



【主な漁場】

料理して食べよう！

蒲郡の郷土料理です

◆ニギスの団子汁

材料（4人分）：ニギス400g、味噌100g、水1200cc、ネギ1束、里芋1個、ニンジン小1本、塩少々

- ①ニギスは、ウロコを取って三枚におろし、身を包丁でたたいて細かくする。
- ②①と味噌をすり鉢で一緒にすりつぶす。
- ③ネギ、里芋、ニンジンを細かく切って②に加え、よく混ぜ合わせる。
- ④手に水を付けて③を団子に丸め、沸騰した湯の中に落とす。
- ⑤④が沸騰したら弱火にして、10～15分程度煮る。
- ⑥⑤に塩少々を加え味を調える。

ニギスとバターがベストマッチ

◆ニギスのバター焼き

材料（4人分）：ニギス8尾、塩・コショウ適量、小麦粉適量、バター適量、レモン1個

- ①ニギスは、ウロコと内臓を取り除き水洗いして、水気をふき取る。
- ②①に塩・コショウをして小麦粉を薄くまぶす。
- ③フライパンにバターを溶かし、②を焦がさないように焼く。
- ④レモンのくし切りを添える。

◆ニギスの焼き煮

材料（4人分）：ニギス8尾、しょうゆ、酒、砂糖、みりん、ショウガ1片

- ①ニギスは、ウロコと頭、内臓を取って水洗いし、表面に焼き色が付く程度に軽く素焼きする。
- ②鍋にしょうゆ1、酒1、砂糖0.5、みりん0.5の割合で煮汁を煮立て、①とショウガの薄切りを入れ、10分程度煮る。

* から揚げや一夜干しで。