

アカガイ

地方名称 子ガイ（豊浜）

旬 春



生産の状況

○愛知県の漁獲量（H17年）

25 t

○主な生産地

碧南市大浜、幡豆町幡豆・東幡豆、蒲郡市西浦・形原

○漁法 小型底びき網

○漁期 冬～春



【主な漁場】

料理して食べよう！

亜鉛や鉄分が豊富です

◆アカガイの刺身

材料（4人分）：アカガイ8個、大葉12枚、ワサビ適量

- ①アカガイは蝶番の部分に包丁をあてて、ひねりながら殻を外し、身を取り出す。
- ②①をひもと身に分け、身を半分に裂いて内臓をこそげ取り、ひもと身に塩をまぶしてザルに入れて水で振り洗いし、水気を取る。
- ③器に大葉を敷き、②の身とひもをを盛り付け、ワサビを添える。

◆アカガイの酢物

材料（4人分）：アカガイ2枚、キュウリ1本、A（酢大さじ3、だし汁大さじ3、砂糖大さじ1.5、しょうゆ大さじ1）

- ①キュウリは薄切りにして塩水につけ、しんなりしたらきつく絞る。
- ②アカガイは身を開いて塩もみし、水洗いして水気を切る。
- ③①と②を器に盛り、Aの合わせ酢をかける。

◆煮つけ（アカガイの仲間でやや小型のサルボウの煮つけ）

材料：サルボウ適量、しょうゆ、さしみたまり、酒、砂糖、ショウガ1片

- ①サルボウは殻をよく洗って水からゆで、殻が開いたらゆで汁を捨て、もう一度水からゆでる。
- ②①から身を取り出し、汚れを洗う。
- ③鍋にしょうゆ1/2：さしみたまり1/2：酒1：砂糖1の割合で煮汁を煮立て、①とショウガのせん切りと②を入れて汁気が少なくなるまで煮つける。

アカニシ

地方名称 ニシ（県下）
オオニシ（豊浜）

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・篠島、吉良町吉良、
幡豆町東幡豆

○漁法 潜水、さし網

○漁期 夏



【主な漁場】

料理して食べよう！

コリッと、ほのかに広がる磯の香り

◆アカニシの刺身

材料（4人分）：アカニシ4個

①アカニシは、貝殻を割って身を取り出し、フタと内臓を取り除く。

②①を塩もみして水洗いし、薄く切る。

③ワサビじょうゆか酢みそでいただく。

④②をさっと湯通ししてもよい。

◆アカニシの味噌和え

材料（4人分）：アカニシ4個、ワカメ適量、サヤエンドウ適量、みそ大さじ2、砂糖大さじ1、
みりん少々

①アカニシは、殻ごとタワシなどで良く洗い、水からゆで、沸騰したら5分程ゆでる。

②ワカメはサッと湯通しして食べやすい大きさに切り、サヤエンドウもゆでておく。

③①を殻から取り出し、フタを取って、食べやすい大きさに切る。内臓も食べられる。

④みそ、砂糖、みりんを合わせ、②と③を加えて和える。

アサリ

(漁獲量日本一)

旬 春



生産の状況

○愛知県の漁獲量 (H17年)
11,715 t (全国第1位、シェア-34.2%)

○主な産地
常滑市、美浜町、南知多町、西尾市、一色町、吉良町
幡豆町、蒲郡市、田原市

○漁法 小型底びき網、採貝(腰まんが)

○漁期 周年



[主な漁場]

料理して食べよう!

アサリと言えば

◆酒蒸し

材料 (4人分): アサリ400g、酒大さじ4、しょうゆ小さじ1、きざみネギ少々

- ①アサリは砂出しして、殻をこすり合わせるようにしてきれいに洗う。
- ②深めのフライパンか鍋にアサリを入れ、蓋をして強火にかける。
- ③アサリの口が開いたら酒を加え、煮立ったらしょうゆを加えて火を止める。
- ④器に汁ごと盛りつけ、きざみネギを散らす。

酒蒸しが残ったら…

◆アサリとゴボウの卵とじ

材料 (4人分): むきアサリ80g、ゴボウ1本、三つ葉1束、A (砂糖小さじ1、みりん大さじ1、しょうゆ大さじ1、水1カップ)、卵2個

- ①ゴボウはさがきにし、水にさらす。
- ②鍋にAを沸騰させ、むきアサリと①を入れて煮る。
- ③ゴボウが柔らかくなったら三つ葉を散らし、溶き卵を加える。半熟で火を止める。

洋風に春の味

◆アサリとキャベツの春パスタ

材料 (2人分): アサリ200g、キャベツ3枚、スパゲティー250g、ニンニクみじん切り2片分、オリーブオイル大さじ2、鷹の爪1本、塩・コショウ少々

- ①深鍋で沸騰した湯に塩ひとつまみを入れ、スパゲティーをやや固めにゆでる。
- ②キャベツは食べやすい大きさに切り、鷹の爪は輪切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて炒め、香りが立ったらアサリを入れて炒める。
- ④アサリの口が開いたら②を入れて炒め、しんなりしたところで、スパゲティーのゆで汁1/2カップを加え、塩・コショウで味を整える。
- ⑤④にスパゲティーを加え、全体を合わせる。

ウチムラサキ

地方名称 オオアサリ（県下）
オバガイ（渥美）

旬 春



生産の状況

○愛知県の漁獲量

漁獲統計なし

○主な生産地

南知多町師崎・日間賀島、田原市福江・中山・小中山

○漁法 潜水

○漁期 周年



【主な漁場】

料理して食べよう！

しょうゆの焦げるにおいが食欲をそそる

◆焼きオオアサリ

材料（4人分）：オオアサリ4個、長ネギ1本、しょうゆ少々

①オオアサリは、殻と殻の間に包丁を入れ、蝶番を残して半分に切り、身を取り出して水洗いする。（砂があるので良く洗う。）

②①を貝殻に戻し、長ネギの小口切りを乗せてグリルなどで焼く。グツグツしてきたらしょうゆを加えひと煮立ちさせる。

③熱々をいただく。

* オオアサリの身を使って、フライ、カレーに。

クロアワビ

旬 夏



生産の状況

○愛知県の漁獲量（H15年）

7 t

○主な生産地

南知多町豊浜・篠島・日間賀島・師崎、一色町佐久島

○漁法 潜水

○漁期 春～夏



〔主な漁場〕

料理して食べよう！

コリコリ

◆アワビのさしみ

材料（4人分）：アワビ2個、塩適量、ワサビ適量

①アワビは塩を振り、たわしで汚れを落として水洗いし、スプーンを使って殻から身をはがし、ワタを取り、口を切り取る。（アワビの下処理）

②①を一度水洗いし、水気をふき取る。

③②の縦方向に3mm幅程度に細かく切れ目を入れ、90度回転させ、横方向に適当な厚さに切り分け、器に盛り、ワサビを添える。

こってり

◆アワビのバター焼き

材料（4人分）：アワビ2個、バター適量、塩・コショウ少々、酒大さじ2、レモン適量

①殻から外し下処理したアワビを5分ほど酒蒸しにする。（酒で蒸すと柔らかくなります。）

②フライパンにバターを入れて火にかけ、塩・コショウした①を入れて、軽く焦げ目が付くまで弱火で両面を焼く。

③ワタも、塩・コショウして、バターで軽く焼く。

④レモンのくし切りを添える。

*少し手間ですが、アワビを焼いたフライパンに、裏ごししたアワビの肝、生クリーム大さじ2、バター少々、蒸し汁少々を入れて煮詰めると濃厚な肝ソースになります。

サザエ

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・篠島
- 漁法 潜水
- 漁期 春～秋



【主な漁場】

料理して食べよう！

コリコリを楽しむ

◆サザエの刺身

材料（4人分）：サザエ4個、ワサビ適量

- ①サザエは、フタを開けて出てきたところでナイフを差し込み、フタをはがす。
- ②殻の内側に沿って指を入れ、貝柱を外す。
- ③身を回しながら殻から取り出し、内臓とヒモを取り除く。
- ④身とヒモは塩でよく揉み、水洗いして、水気をふき取る。
- ⑤身を縦半分に切って口を切り取り、薄切りにする。ヒモは1cm程の長さに切る。
- ⑥⑤を殻に盛り付け、ワサビを添える。

しょうゆの焼ける香ばしい臭い

◆サザエのつぼ焼き

材料（4人分）：サザエ4個、しょうゆ大さじ2、酒大さじ2、みりん小さじ1

- ①サザエは、サツと水洗いする。
- ②しょうゆ、酒、みりんを合わせ、タレを作る。
- ③①を焼き網にのせ、②を殻の中に入れて、強火で焼く。グツグツしてきたら火を止める。
- ④フタを取り、フォークで身を回すようにして殻から取り出す。

タイラギ

地方名称 タイラゲ（篠島）
タチガイ（渥美）

旬 春



生産の状況

○愛知県の漁獲量

漁獲統計なし

○主な生産地

常滑市鬼崎、南知多町豊浜・日間賀島

○漁法 潜水

○漁期 周年



〔主な漁場〕

料理して食べよう！

ほのかな甘みと歯ごたえ

◆タイラギの刺身

材料（4人分）：タイラギの貝柱4個、ワサビ適量

- ①タイラギの貝柱は、水洗いして水気を切る。筋肉の方向に沿って縦に切る。
- ②ワサビしょうゆでいただく。

◆タイラギのあぶり焼き

材料（4人分）：タイラギの貝柱4個、塩少々、しょうゆ少々

- ①タイラギの貝柱に塩少々を振り、金網の上で、焦げ目が少し付く程度にあぶる。
- ②器に盛り、しょうゆをかける。

◆タイラギの香り炒め

材料（4人分）：タイラギの貝柱8個、レタス6枚程、卵1個、酒大さじ2、しょうゆ大さじ2、塩小さじ1/2、食用油、粉山椒少々

- ①タイラギの貝柱は水洗いし、二つに切る。
- ②ボールに酒、しょうゆ、粉山椒を混ぜ、①を入れて30分程漬け込む。
- ③中華鍋に油を熱し、大きめにちぎったレタスに塩を振り入れてサツと炒め、皿に盛る。
- ④②の汁気を半量捨て、溶き卵を加えて混ぜる。
- ⑤中華鍋に油を熱し④を入れて手早く炒め、レタスの上に盛り付ける。

*バター焼き、天ぷら、フライでも。

貝柱の周囲の「ヒモ」も美味しい。塩で揉んでぬめりを取って、調理します。

ツメタガイ

地方名称 ウンネ（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

常滑市、美浜町、一色町

○漁法 採貝

○漁期 春～秋



〔主な漁場〕

料理して食べよう！

* ツメタガイの下処理

たっぷりの水に赤みそ大さじ1を入れ、水でよく洗ったツメタガイを入れ、沸騰したら弱火で1～2時間ゆで、冷めるまで放置する。さめたら殻から身を取り出し、塩で揉んで水でよく洗う。

甘辛い味噌味にコリコリのツメタガイがマッチ

◆ ツメタガイのみそ炊き

材料（4人分）：ツメタガイ12個、コンニャク1/2枚、ニンジン1/2本、ゴボウ1/2本、みそ大さじ2、砂糖大さじ2、酒、ショウガ、ニンニク各少々、だしの素適量

- ①下処理したツメタガイは食べやすい大きさに切る。
- ②コンニャク、ニンジン、ゴボウを乱切りにする。
- ③鍋に①、②を入れ、材料が隠れる程度の水を入れ、弱火で煮込む。
- ④野菜が柔らかくなったら、みそ、砂糖、酒、すり下ろしたショウガとニンニクを入れ、だしの素で味を整え、一煮立ちさせる。

◆ ツメタガイの中華風サラダ

材料（4人分）：ツメタガイ12個、タマネギ1個、ニンジン1本、ピーマン2個、塩・コショウ少々、片栗粉少々、七味唐辛子、ごま油、サラダ油各少々、A（酢1/2カップ、酒1カップ、しょうゆ大さじ3、砂糖大さじ3）

- ①下処理したツメタガイは薄切りにする。
- ②ピーマン、ニンジンは細切り、タマネギは薄切りにして水にさらす。
- ③①に塩・コショウをし、片栗粉を薄く付けて、フライパンに油を引いて強火で焼く。
- ④Aを全部合わせ、一煮立ちさせて冷ます。
- ⑤④に七味唐辛子、ごま油を入れ、②、③を30分程度漬け込む。

* ツメタガイは、から揚げでも美味しく食べられます。

* アサリの天敵です。アサリを食べられる前に、ツメタガイを食べてしまいましょう

トリガイ

旬 春



生産の状況

○愛知県の漁獲量 (H17年)

266 t

○主な生産地

碧南市大浜、一色町栄生・衣崎、吉良町吉良、
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

○漁期 冬～春



【主な漁場】

料理して食べよう！

ゆでたては格別です

◆ゆでトリガイ

材料：トリガイ（貝殻付き）、塩適量

- ①トリガイは、貝殻をむき、身を取り出す。（トリガイの貝殻は薄いので、簡単にむけます。けがをしないよう軍手をしてむきましょう。）
- ②①に少し切れ目を入れ、包丁で内臓をこそげ取り、海水程度（約3%）の塩水で洗う。（真水で洗うとトリガイの色が取れてしまいます。）
- ③鍋に湯を沸かし、塩少々を入れ、②を網杓子にひとつかみずつ入れて、15～30秒程ゆで、ザルにあげる。（たくさんのトリガイを一度に入れると、湯の温度が下がり美味しくゆでることができません。ゆで過ぎるとかたくなります。）
- ④ゆで上がりをそのまま食べても甘くて美味。ワサビしょうゆか辛子みそを付けて。
*辛子みそ：みそ大さじ2、酢大さじ1、砂糖大さじ1、みりん少々、洋からし適量を混ぜる。

春らしい一品

◆トリガイとワケギの酢みそ和え

材料（4人分）：ゆでたトリガイ20個、ワケギ1把、みそ大さじ2、砂糖大さじ1、酢大さじ1、みりん少々

- ①ワケギはサツとゆで、食べやすい大きさに切る。
- ②みそ、砂糖、酢をよく混ぜ合わせ、トリガイと水気を絞った①を加えて和える。

*生のトリガイは、天ぷら、から揚げ、しゃぶしゃぶに、また、ゆでたトリガイは、バター炒め、酢のものなどにします。

*トリガイの干物は、ゆでたトリガイを同量のしょうゆとみりんを合わせた漬け汁に10分程漬けて干します。

ナミガイ

地方名称 シロミル（知多）

旬 春



生産の状況

○愛知県の漁獲量（H17年）

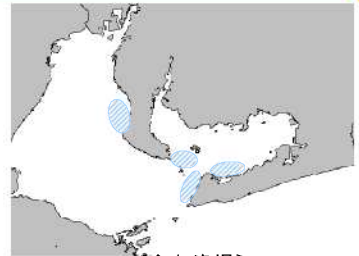
1,237 t

○主な生産地

南知多町師崎・日間賀島・片名、
田原市宇津江・福江・小中山・中山

○漁法 潜水

○漁期 周年



【主な漁場】

料理して食べよう！

* 下処理

ナミガイの水管を沸騰した湯で約10秒湯通しし、冷水に取り、冷めたら皮をむく。

甘みと歯ごたえ

◆ナミガイのバター炒め

材料（4人分）：ナミガイ4個、塩・コショウ少々、バター適量

①下処理した水管を薄く切り、バターで炒め、塩・コショウで味を整える。

◆ナミガイのわさび和え

材料（4人分）：ナミガイ4個、三つ葉適量、調味液（ワサビ大さじ1/2、薄口しょうゆ大さじ1、だし汁大さじ1.5）、だし汁1カップ

①下処理した水管を焼き目が付く程度にあぶり、冷水に通してしめる。

②三つ葉はサッと湯通しし、3cm程度に切る。

③①を短冊に切り、だし汁に約30分程度漬けておく。

④調味液、③のナミガイ、②を混ぜ合わせ、器に盛る。（ワサビの風味が消えるので、食べる直前に合わせる。）

◆ナミガイとゴーヤのハリハリ漬け

材料（4人分）：ナミガイ2個、酒大さじ1、ゴーヤ1本、ニンジン1/2本、A（氷砂糖50g、酢50cc、薄口しょうゆ100cc、塩小さじ1/4）

①下処理したナミガイを細く切り、酒炒りして水気を切る。

②ゴーヤはワタと種を取り、斜め薄切りにする。

③ニンジンはせん切りにする。

④チャック付きビニール袋に①、②、③、Aを入れ、半日程度漬け込む。

* ナミガイは、下処理したものをそのまま刺身やカレーフライ、炊込みご飯、みそ焼き、佃煮などで美味しく食べられます。ナトリウム、カリウム、マグネシウム、リンなどミネラルが豊富です。

* 炊込みご飯は、生のナミガイの内臓も1cm角に切って炊き込み、貝殻以外は全部利用できます。

バカガイ

旬 春



生産の状況

- 愛知県の漁獲量 (H17年)
123 t
- 主な生産地
美浜町美浜、一色町栄生・衣崎
- 漁法 小型底びき網
- 漁期 春～夏



[主な漁場]

料理して食べよう！

春のバカガイはとっても甘い

◆バカガイの刺身

材料 (4人分) : バカガイ20個、塩、ワサビ適量

- ①バカガイは、殻の隙間からナイフを差し入れ、貝柱を切って殻を開け、身を取り出す。
- ②①から足の部分をつまみ取り、薄い塩水で洗う。(砂が付いているのでよく洗う。)
- ③湯にひとつまみの塩を入れ、②をサッとゆでる。
- ④ワサビじょうゆでいただく。

砂を取ってまるごとフライ

◆バカガイのフライ

材料 (4人分) : バカガイ20個、小麦粉適量、パン粉適量、卵1個、食用油適量

- ①バカガイは、むき身にし、薄い塩水で洗って砂やぬめりを取り除き、水気を取る。
- ②①に小麦粉をまぶす。この時、腹ワタの部分に平らにつぶす。
- ③溶き卵、パン粉の順で付け、やや低め (160度位) の油で揚げる。

濃厚な味わい

◆バカガイの干物

材料 (4人分) : バカガイ20個、塩適量、竹くし

- ①バカガイは、むき身にし、薄い塩水で洗って砂やぬめりを取り除く。
- ②海水程度 (3%) の塩水を作り、①を30分程度浸ける。
- ③②の水管に竹くしを刺して吊り下げ、風通しの良いところでよく乾くまで干す。
- ④サッとあぶっていただく。

*バカガイの貝柱は、「小柱」と言い、かき揚げが美味しい。

潮干狩りでバカガイが取れたら、是非持ち帰って食べてみましょう。殻はバカガイ同志を打ち合わせて、比較的簡単に割ることができます。砂が多いので、良く洗うこと。

ミルクイ

地方名称 ホンミル（師崎）
ミル（豊浜）
ミルガイ（幡豆）

旬 冬～春



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・篠島・日間賀島
田原市福江・中山・小中山

○漁法 潜水

○漁期 周年



[主な漁場]

料理して食べよう！

甘みと旨味と風味のバランス

◆ミルクイの刺身

材料（4人分）：ミルクイ4個、ワサビ適量

- ①ミルクイは、殻を開いて身を取り出し、水管を内臓から外す。
- ②①を沸騰した湯で約10秒湯通しし、冷水に取り、冷めたら皮をむく。
- ③②を縦に二つに割って中を洗い、適当な大きさに切って器に盛る。
- ④ワサビを添える。

アオリイカ

地方名称 ハビロ（幡豆、日間賀島）
モイカ（南知多）
ホヤイカ（三谷）

旬 春



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・篠島、吉良町吉良、
幡豆町幡豆・東幡豆、田原市宇津江

○漁法 さし網、小型定置網

○漁期 春～夏



〔主な漁場〕

料理して食べよう！

驚きのコリコリ感

◆アオリイカの刺身

材料（4人分）：アオリイカ1杯、ワサビ適量

- ①アオリイカは、腹側の中央に縦に包丁を入れて開き、足と内臓、軟骨を取り除いて水洗いし、皮をむく。
- ②身を食べやすい大きさに切り、器に盛り、ワサビを添える。
足（ゲソ）は目の下から切り落とし口を摘んで取り除く。から揚げにする。

* アオリイカは、一度冷凍すると、身が柔らかく、甘くなります。

* 切り身は、塩・コショウをしてフライパンでバター焼きに。

ケンサキイカ

地方名称 アカイカ（豊浜、一色）
ナガツル（三谷）

旬 春



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、吉良町吉良、
幡豆町幡豆・東幡豆、蒲郡市西浦

○漁法 小型底びき網

○漁期 冬～夏



〔主な漁場〕

料理して食べよう！

甘くて柔らか

◆ケンサキイカの刺身

材料（4人分）：ケンサキイカ2杯、焼きノリ1/2枚、ワサビ適量

- ①ケンサキイカは、足と内臓、軟骨を抜いて洗い、皮をむく。
- ②①の胴を開いて薄皮を取る。
- ③②の表側に縦に数本の包丁目を入れ、裏側に焼きノリを貼り縦にかたく巻き、小口切りにする。
（うず潮ようになる。）
- ④②を薄く削ぎ切りにする。
- ⑤器に③と④の2種類のさしみを盛り、ワサビを添える。

ケンサキイカはゆでも硬くならない

◆イカめし

材料（4人分）：ケンサキイカ4杯、餅米1カップ、うるち米1カップ、しょうゆ1/2カップ、
酒大さじ3、砂糖大さじ3

- ①ケンサキイカは内臓と軟骨を取ってよく洗う。
- ②混ぜ合わせた餅米とうるち米をとぎ、ザルに上げておく。
- ③①に②を1/3程度になるように詰めて、口を楊枝でとめる。
- ④水3.5カップ、しょうゆ、酒、砂糖を煮立て、③を並べて、弱火で40分程煮る。
- ⑤食べやすい大きさに切り、器に盛る。

* フライや天ぷらで。

ゆでたケンサキイカの胴に五目ちらし寿司を詰めて、即席イカめし。

コウイカ

地方名称 スミイカ（県下）
マイカ（知多）

旬 春



生産の状況

○愛知県の漁獲量（H17年）

163 t

○主な生産地

南知多町豊浜、一色町一色、幡豆町幡豆、蒲郡市西浦

○漁法 小型底びき網、小型定置網

○漁期 春～夏



【主な漁場】

料理して食べよう！

ねっとり甘い

◆コウイカの刺身

材料（4人分）：コウイカ2杯、ワサビ適量

- ①コウイカは、指を腹の内側に入れ、上下にある足と胴のつなぎ目を切り、足を引っ張って内臓を抜く。この時墨袋をつぶさないように注意する。
- ②胴の中を水洗いする。
- ③皮をつまんで一気にむく。裏側の皮もむき、甲に沿って包丁を入れ、甲を外す。
- ④内側の薄皮をむき、身を食べやすい大きさに切り、器に盛り、ワサビを添える。

◆コウイカの花切りいため

材料（4人分）：コウイカ2杯、キュウリ1本、生しいたけ4枚、長ネギ2本、ショウガ1片、酒、塩・コショウ、片栗粉、サラダ油、酢

- ①コウイカは内側にかのこに切れ目を入れ、2cm角に切る。
- ②①に酒大さじ1、塩・コショウ少々、片栗粉大さじ2、サラダ油大さじ1をふる。
- ③キュウリは皮をむき、二つ割りにして1.5cmの長さに切る。生しいたけは4つ切りにする。
- ④長ネギはぶつ切り、ショウガは薄切りにする。
- ⑤塩小さじ1/2、酢小さじ1/2、砂糖小さじ2/3、酒小さじ2、コショウ少々、水溶き片栗粉小さじ1、水大さじ3を合わせておく。
- ⑥油大さじ1を鍋に熱し、①を炒め、切れ目が開いたら③④を加えて炒め、⑤を入れてとろみを付ける。