

# ニギス

【似鱸／ニギス目ニギス科】

旬 秋・春

全長 約25cm

地方名称 オキギス(知多)



## 生産の状況

【漁獲量】H25年:ニギス類418t  
(全国第4位、シェア13.2%)

【主な生産地】西尾市一色・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】春 秋 冬



〈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。



から揚げや一夜干しで。



# ニジマス

【虹鱒／サケ目サケ科】

旬 夏

全長 約50cm



## 生産の状況

【漁獲量】H25年:養殖生産量158t

【主な生産地】豊田市、設楽町

【漁法】養殖

【漁期】春 夏 秋 冬



## 料理して食べよう!

ニジマスと言えば

### ◎ニジマスの塩焼き

材料(4人分)  
ニジマス(20cm位のもの)  
4尾、塩適量、  
大根おろし適量、  
スダチ2個

- ①ニジマスは、塩で体表のぬめりを取り、うろこ内蔵を取り除き、水できれいに洗う。
- ②①の水気をふき取り、塩少々を両面に振る。
- ③焼き網をよく焼き、②に金串を打って焼く。火加減は、強火の遠火で炎を立てずがコツ。
- ④③を器に盛りつけ、大根おろしとスダチを添える。



家庭でも手軽に楽しめます

### ◎ニジマスのくんせい

材料(4人分)  
ニジマス2尾、紅茶の葉、  
ザラメ各大さじ2、  
ショウガ1片、  
長ネギ10cm、塩適量

- ①ニジマスはウロコと内蔵を取り除き、塩を多めに振ってペーパータオルで包み、冷蔵庫で一晩おく。
- ②中華鍋かフライパンにアルミホイルを敷き、紅茶、ザラメ、ショウガ薄切り、長ネギをのせる。
- ③鍋の大きさに合ったもち網を置き、その上に①のニジマスを並べる。
- ④密閉するようにフタをして、煙が出る程度の火加減で20～30分いぶす。

# ネズミゴチ

【鼠鰯／スズキ目ネズヅボ科】

旬 冬・春

全長 約20cm

地方名称  
ヌメラゴチ(蒲郡) ヌメリゴチ(県下)  
ミミゴチ(日間賀島)  
デンデラゴチ(豊浜)



## 生産の状況

【漁獲量】漁獲統計なし

【主な生産地】常滑市鬼崎・常滑、南知多町豊浜・大井・日間賀島  
碧南市大浜、西尾市一色・吉良・幡豆・東幡豆  
蒲郡市西浦・形原・三谷

【漁法】小型底びき網

【漁期】春 夏 秋 冬



〈主な漁場〉

## 料理して食べよう!

姿からは想像できない美味しさです

### ◎ネズミゴチの天ぷら

材料(4人分)  
ネズミゴチ20尾、  
小麦粉適量、  
食用油適量

- ①ネズミゴチは背ビレを切り落とし、背側から頭の後ろに包丁を入れ、腹側の皮を残して切り、頭を持って皮をむく。背側の皮もむく。
- ②①は背骨に沿って両側に包丁を入れ、尾びれの付け根で背骨を切り落とし、松葉の形にひらく。
- ③②を水洗いし、水気を取る。
- ④③に小麦粉を振り、衣を付けて揚げる。

身がコロッと取れて食べやすい

### ◎ネズミゴチの煮つけ

材料(4人分)  
ネズミゴチ20尾、  
しょうゆ、酒、砂糖、  
ショウガ1片

- ①ネズミゴチは、頭と内臓を取り除き、塩で揉んで体表のぬめりを取る。
- ②しょうゆ1、酒1、砂糖1、水1の割合で煮汁を煮立て、ショウガの薄切りを入れて、①を5～6分煮る。煮すぎると、皮が割れて汚くなる。

残った煮つけは、衣を付けてサツと揚げるとネズミゴチの味付け天ぷら。弁当のおかずにも良い。

小さな魚も無駄なく食べる

### ◎ネズミゴチの丸干し

材料(4人分)  
ネズミゴチ、塩適量

- ①頭と内臓を取り、塩もみしてぬめりを取ったネズミゴチを海水程度(約3%)の塩水に1時間ほど浸ける。
- ②風通しの良い日陰で1～2時間程干す。
- ③火であぶっていただく。

# ハモ

【鱧／ウナギ目ハモ科】

旬 夏

全長 約200cm



## 生産の状況

【漁獲量】H25年:43t(県水産課調べ)

【主な生産地】南知多町豊浜・日間賀島、西尾市一色・幡豆蒲郡市西浦・形原

【漁法】小型底びき網

【漁期】春 夏 秋



〈主な漁場〉

## 料理して食べよう!

ハモの骨切りは、難しい作業です。骨切りしたものを求めて使しましょう。

夏に冷たくしてさっぱりと

### ◎チリハモ

材料(4人分)

骨切りしたハモ400g、  
すりみそ(みそ50g、  
梅干し2個、砂糖大さじ3、  
しょうゆ大さじ1)、塩少々

- ①鍋に湯を煮立て、塩ひとつまみを入れ、ハモを入れる。
- ②ハモの身がチリッとなったら引き上げ、氷水にとる。
- ③すりみその材料をすり鉢ですって合わせ、すりみそを作る。
- ④②の水気をふき取り、③を付けていただく。

### ◎ハモサシ

材料(4人分)

ハモ400g

- ①ハモを金網の上に皮目を上にして乗せ、布巾をかけて熱湯をかけ、氷水にとる。
- ②①の水気をふき取り、骨切りし、小口に切る。
- ③ワサビしょうゆや梅肉でいただく。

タマネギとハモの取り合わせですきやき風

### ◎ハモスキ

材料(4人分)

骨切りしたハモ400g、  
タマネギ2個、ネギ4本、  
豆腐1丁、  
しょうゆ1/2カップ、  
酒大さじ2、砂糖大さじ3

- ①ハモは3cm幅くらいに切る。
- ②野菜と豆腐は、食べやすい大きさに切る。
- ③すき焼き鍋にしょうゆ、酒、砂糖を煮立て、①を入れ、ひと煮立ちしたら野菜を入れて煮る。



# ヒイラギ

【終／スズキ目ヒイラギ科】

旬 **夏**

全長 約15cm

地方名称  
ゼンメ(県下)  
イトグイ(豊浜)



## 生産の状況

【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・日賀賀島・大井碧南市大浜・西尾市一色・吉良・幡豆・東幡豆  
蒲郡市西浦・形原・三谷

【漁法】小型底びき網、小型定置網

【漁期】春 夏 秋



(主な漁場)

## 料理して食べよう!

下処理

(背びれと腹びれの前縁に棘があります。注意して取り扱います。)  
ヒイラギは、体表にぬめりがあります。頭と内臓を取り除いたら、塩で揉んで水洗いし、ぬめりを取ります。

脂があって、身ばなれがいい

### ◎ヒイラギの煮つけ

材料(4人分)

ヒイラギ20尾、しょうゆ、酒、みりん、砂糖、ショウガ1片

- ①水1カップ、しょうゆ大さじ3、酒大さじ2、みりん大さじ2、砂糖小さじ2とショウガの薄切りで煮汁を煮立て、下ごしらえし水を良く切ったヒイラギを入れて、落としぶたをして5分程煮る。
- ②サッと煮て、煮すぎないように。

アジより脂があります

### ◎ヒイラギの刺身

材料(4人分)

ヒイラギ20尾

- ①下ごしらえしたヒイラギを三枚におろして、皮をひき、腹骨を削ぎ切る。
- ②ワサビしょうゆ又はショウガしょうゆでいただく。

下ごしらえしたヒイラギを焼き肉プレートで鉄板焼きにして。

# ヒラメ

【鱈、平目／カレイ目ヒラメ科】

旬 冬

全長 約80cm

地方名称  
ハス(大型のもの豊浜、師崎)  
ヤスナゴ(小型のもの蒲郡)



## 生産の状況

【漁獲量】H25年:112t

【主な生産地】南知多町豊浜・師崎・日間賀島・片名  
西尾市一色・幡豆・東幡豆、  
蒲郡市西浦・形原・三谷

【漁法】小型底びき網、釣り、さし網

【漁期】春 夏 秋 冬



〈主な漁場〉

## 料理して食べよう!

### 歯ごたえと旨味を

#### ◎ヒラメの薄造り

##### 材料

ヒラメ、アサツキ、  
もみじおろし、ポン酢

①ヒラメは、ウロコを落とし、頭と内臓を取り  
除いて水洗いし、五枚におろして皮をひく。

②ラップに包んで、冷蔵庫で一晩おく。  
(旨味が増す。)

③薄くスライスして、皿に並べる。

④アサツキはみじん切りにする。

⑤ポン酢に④ともみじおろしを適量入れていただく。



ヒラメの薄造りに塩・コショウし、湯むきトマトの細切れを添えて、  
同量のオリーブオイルとレモン汁をかければ、ヒラメのカルパッチョ。  
昆布じめは、上記②で、ヒラメの身を昆布ではさんでラップに包み、  
冷蔵庫で一晩おき、薄造りにする。  
骨は、潮汁(「ブリ」のページを参照)か、カリカリに干してから揚げに。



### ーびき丸ごと

#### ◎ヒラメのムニエル

##### 材料

ヒラメ小1尾、バター10g、  
シメジ少々、サラダ油大さじ1、  
レモン汁小さじ1、  
小麦粉適量、  
塩・コショウ少々、  
パセリのみじん切り少々

①ヒラメは、ウロコを落とし、内臓を取り除いて水洗いする。

②①に塩・コショウをし、小麦粉をまぶし、油を  
敷いたフライパンで白い皮の方から焼く。

③中火にしてバターとシメジを加え、皮に焼け  
色が付いたら裏返す。

④魚に火が通ったら、火を止め、レモン汁を  
加え、パセリのみじん切りを散らす。



# ブリ

【鱸／スズキ目アジ科】

旬 **秋**

全長 約100cm

地方名称  
 アブコ(小型のもの県下)  
 イナダ(3kg程度のもの県下)  
 ワラサ(4~10kg程度のもの県下)



## 生産の状況

【漁獲量】H25年:ブリ類70t

【主な生産地】南知多町師崎・片名、碧南市大浜

【漁法】まき網、釣り、小型定置網

【漁期】春 夏 秋



## 料理して食べよう!

### ◎ブリの照り焼き

材料(4人分)

ブリの切り身4切れ、  
 たれ(しょうゆ大さじ4、  
 みりん大さじ2、  
 砂糖大さじ2)、  
 食用油少々

- ①たれの材料を合わせ、ブリの切り身を時々裏返ししながら30分程漬ける。
- ②フライパンに油をひき、①のブリを中火で3分程焼き、裏返して弱火で5分ほど焼く。
- ③②に①の残りのタレを加え、軽く煮詰めて照りを出す。

### ◎ブリの潮汁

材料(4人分)

イナダのあら1尾分、  
 長ネギ1本、コンブ10cm、  
 酒大さじ1、塩小さじ1、  
 しょうゆ小さじ1

- ①イナダのあらは、適当な大きさに切る。
- ②鍋に水4カップ、コンブ、①を入れ火にかけ、弱火でアクを取りながら15分程煮、酒、塩、しょうゆで味を整える。(薄味で)
- ③細切りにした長ネギを散らす。

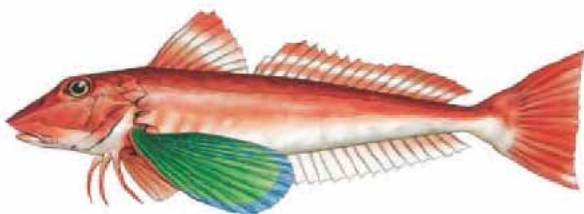
刺身、塩焼き、ブリ大根などに。

# ホウボウ

【魴鯉／スズキ目ホウボウ科】

旬 冬・春

全長 約40cm



## 生産の状況

【漁獲量】漁獲統計なし

【主な生産地】南知多町豊浜・日間賀島、  
西尾市一色・幡豆・東幡豆  
蒲郡市西浦・形原・三谷

【漁法】小型底びき網

【漁期】春 夏 秋 冬



〈主な漁場〉

## 料理して食べよう!

透明感のある白身は甘みと旨味たっぷり

### ◎ホウボウの刺身

材料(4人分)  
ホウボウ1尾、ワサビ

- ①ホウボウは、頭と内臓を取り除き、三枚におろして、皮をひき、薄く削ぎ切りにする。
- ②ワサビじょうゆでいただく。



深味のある味わいです

### ◎ホウボウの吸い物

材料(4人分)  
ホウボウ1尾、  
昆布10cm、塩少々、  
みつ葉

- ①ホウボウは、ウロコと頭を落とし、内臓を取り除き、1~2cmの輪切りにする。
- ②①を湯通しして冷水にとり、ぬめりや汚れを取り除く。
- ③鍋に水5カップと昆布を入れて火にかけ、煮立つ直前に昆布を取り出し、ホウボウの頭と②を入れ、アウを取りながら弱火で10分程煮る。
- ④③に塩で味を整え、みつ葉のざく切りを散らす。



昔はお祭りのお祝いでした

### ◎ホウボウの煮つけ

材料(4人分)  
ホウボウ2尾、  
しょうゆ大さじ4、  
酒大さじ4、砂糖大さじ2、  
みりん大さじ2、ショウガ1片

- ①ホウボウは、ウロコと内臓を取り除き水洗いして、二つに切り、熱湯をかけておく。
- ②鍋に水1/2カップ、しょうゆ、酒、砂糖、みりん、とショウガの薄切りを煮立て、①を入れて落としふたをして、中火で10分程煮る。



塩焼きにするときは、細かいウロコを丁寧に落とします。

ぶつ切りにして、鍋の材料に。身がコロコロ取れて骨が邪魔にならず、良いだしが出ます。



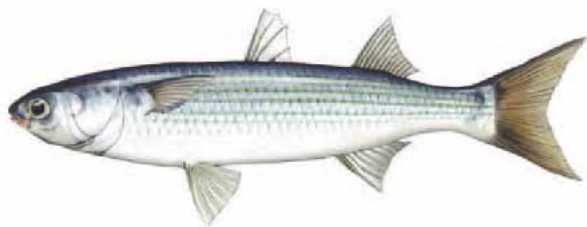
# ボラ

【鱈／ボラ目ボラ科】

旬 秋・冬

全長 約80cm

地方名称  
イナ(小型のもの県下)  
トド(大型のもの豊橋)



## 生産の状況

【漁獲量】H25年:ボラ類51t(県水産課調べ)

【主な生産地】常滑市鬼崎、美浜町野間  
碧南市大浜、西尾市幡豆・東幡豆、蒲郡市西蒲  
田原市渥美・愛知外海

【漁法】さし網、小型定置網、小型底びき網、まき網

【漁期】春 夏 秋 冬



(主な漁場)

## 料理して食べよう!

矜な容姿や気風を表す「いなせ」は、イナの背

### ◎ボラのカレーフライ

材料(4人分)

ボラ1尾、卵1個、  
カレー粉適量、パン粉適量、  
塩・コショウ、食用油

- ①ボラは、三枚におろして皮をひき、食べやすい大きさに切る。
- ②塩・コショウで下味を付け、カレー粉をまぶす。
- ③溶き卵とパン粉を付け、油で揚げる。

### ◎ボラ雑炊

材料(4人分)

ボラ1尾、米4合、  
ネギ1/2把、大葉4枚、  
ショウガ1片、しょうゆ、酒

- ①米は、炊く30分程度前に洗い、ザルに上げておく。
- ②ボラは、ウロコと内臓を取り除いて水洗いし、3枚におろして、ぶつ切りにする。
- ③沸騰した湯の中に、②とショウガを入れ、脂と臭みを取る。
- ④③をザルに上げ、身をほくして骨を取る。
- ⑤釜に①、④、ネギの小口切り、しょうゆ、酒、水を適量入れ、炊きあげる。
- ⑥しばらく蒸らした後盛りつけ、大葉のせん切りを散らす。

### ◎ボラのそぼろ

材料(4人分)

ボラ1尾、砂糖大さじ2、  
塩少々、しょうゆ大さじ1.5

- ①ボラは、ウロコを落とし、頭と内臓を取り除いて水洗いし、熱湯に入れ火が通るまでゆでる。
- ②①の身をほくし、骨を取り除く。
- ③②を布巾で包み、水を流しながらよくもんで、脂を洗い流す。(脂を洗い流すと、白くきれいに仕上がります。)
- ④③を土鍋かフライパンで、そぼろ状になるまでから煎りする。
- ⑤④に砂糖、塩、しょうゆを加え味が馴染むまで、さらに煎る。

寒のボラの刺身は、タイのように脂が乗って、美味です。あらいでも。



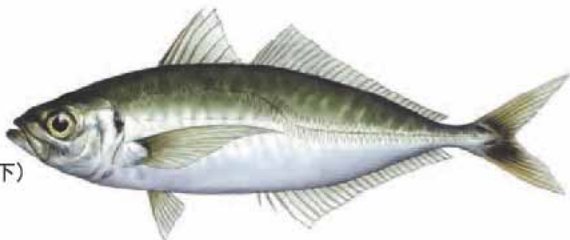
# マアジ

【真鯨／スズキ目アジ科】

旬 夏

全長 約40cm

地方名称 マメアジ(小型のもの県下)



## 生産の状況

【漁獲量】H25年:303t

【主な生産地】南知多町豊浜・師崎・片名、碧南市大浜  
西尾市一色・幡豆、蒲郡市西浦・形原、田原市渥美

【漁法】まき網、小型底びき網、釣、船びき網、さし網  
小型定置網

【漁期】春 夏 秋



〈主な漁場〉

## 料理して食べよう!

マアジはどのように食べても美味しい

### ◎マアジのたたき

材料(4人分)

マアジ4尾、大葉4枚、  
ネギ1本、ショウガ1片

- ①マアジは、三枚におろして腹骨をそぎ切り、皮をひいて、細切れにする。
- ②大葉、ネギ、ショウガはみじん切りにし、①と合わせて、まな板の上で包丁でたたき混ぜる。



### ◎マアジのお魚ハンバーグ

材料(4人分)

マアジ4尾、  
タマネギ80g、青ジソ4枚、  
A(おろししょうが1/2片分、  
パン粉30g、  
マヨネーズ大さじ3、  
溶き卵1/2個分、  
塩・コショウ少々)、  
B(ケチャップ大さじ3、  
ウスターソース大さじ3)、  
サラダ油適量

- ①マアジは三枚におろして、丁寧に小骨を抜き、フードプロセッサでなめらかにする。
- ②タマネギ、青ジソはみじん切りにする。
- ③ボールに①、②、Aを入れて粘りが出るまで混ぜ、8等分して形を整える。
- ④フライパンにサラダ油を強火で熱し、③を入れ、1分程度したら弱火にし、表面が白くなったら裏返して再び強火にする。約30秒で火を弱め、中まで良く火を通す。
- ⑤④を皿に盛りBをかける。



夏は、マアジの素焼きの焼きたてを、  
ショウガじょうゆでさっぱりと。簡単・おいしい。

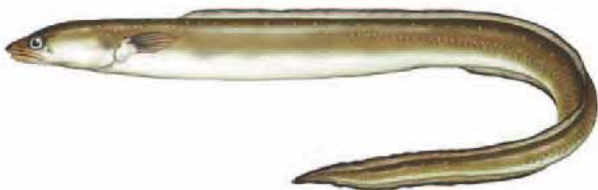
# マアナゴ

【真穴子／ウナギ目アナゴ科】

旬 夏

全長 約60cm

地方名称  
メジロ(県下)  
ホンメジ(師崎、三谷)



## 生産の状況

【漁獲量】H25年:アナゴ類313t(全国第7位、シェア7.0%)

【主な生産地】常滑市鬼崎・常滑、南知多町豊浜・師崎・日間賀島・片名・大井、碧南市大浜、西尾市一色・吉良・幡豆、蒲郡市西浦・形原

【漁法】かご、小型底びき網、さし網、小型定置網

【漁期】春 夏 秋 冬



## 料理して食べよう!

ふわふわの煮アナゴのドンブリです

### ◎マアナゴ丼

材料(4人分)

マアナゴ開き8尾、  
A(水2カップ、酒1カップ、  
砂糖大さじ4、  
しょうゆ3/4カップ、  
ショウガ薄切り)、  
みりん1/4カップ、  
B(卵4個、塩少々)、  
ご飯4人分

- ①マアナゴは、頭を落として水で洗い、まな板の上で熱湯をかけ、包丁でぬめりをこそげ取る。
- ②鍋にAを入れて、アナゴの皮を下にして並べ、落とし蓋をして火にかける。
- ③②が沸騰したらあくをすくい取りながら、中火で10分程煮て、仕上げにみりんを加える。
- ④アナゴを取り出し、煮汁を少々煮詰めてタレを作る。
- ⑤炊きたてのご飯に半量の刻んだアナゴとタレを混ぜる。
- ⑥⑤を丼に盛ってBで作った薄焼き卵の短冊切りを敷き、残りのアナゴを乗せる。



### ◎マアナゴのカラッと香り揚げ

材料(4人分)

マアナゴ開き12尾、  
小麦粉大さじ3、  
粉青のり少々、ゆかり少々、  
すりごま少々、レモン1/2個、  
パセリ4本、食用油

- ①マアナゴは、ぬめりを水でさっと洗い水気をふき取り、頭を取って、3〜4つに切る。
- ②小麦粉に粉青のり、ゆかり、すりごまを混ぜ、①にまぶす。
- ③油でカラッと揚げ、レモンとパセリを添える。



天ぷら、煮アナゴの巻き寿司、干物など。



# マイワシ

【真鯛／ニシン目ニシン科】

旬 秋

全長 約20cm

地方名称  
ヒラゴ(小型のもの豊浜)  
イワシ(日間賀島)

成長に伴って、小羽→中羽→大羽



## 生産の状況

【漁獲量】H25年:1,263t

【主な生産地】南知多町豊浜・師崎・片名、碧南市大浜

【漁法】まき網、船びき網

【漁期】 夏 秋



〈主な漁場〉

## 料理して食べよう!

値段が安くて栄養満点

### ◎マイワシのマリネ

材料(4人分)

マイワシ、しょうゆ、酢、酒、  
レモン汁、片栗粉、塩、  
コショウ、サラダ油、トマト、  
キュウリ、ピーマン、  
タマネギ

- ①マイワシはウロコを取って三枚におろし、しょうゆ3酢1:酒1:レモン汁1の漬け汁に浸ける。
- ②①に片栗粉をまぶしてカラッと揚げる。
- ③容器に、1cm角に切った野菜、オニオンスライスと②を交互に重ね、塩小さじ1、酢大さじ2、サラダ油150cc、コショウ少々、レモン汁少々の割合のソースをかけ、冷蔵庫で冷やす。



### ◎マイワシのタマネギ煮

材料(4人分)

マイワシ10尾、タマネギ3個、  
しょうゆ大さじ2、酒大さじ2、  
みりん大さじ2、砂糖大さじ1、  
水1カップ

- ①マイワシはウロコを取って三枚におろす。
- ②鍋にしょうゆ、酒、みりん、砂糖、水で煮汁を煮立て、薄切りにしたタマネギを敷き、その上に①を並べて煮る。  
(タマネギがおいしい。)



ショウガのせん切りと長ネギの小口切りを酒1:しょうゆ1のタレに10分程浸け、これを開いたマイワシの間にはさみ、小麦粉をまぶしてフライパンで焼くマイワシのはさみ焼き。ご飯が進む。刺身、梅干し煮などで。



# マコガレイ

【真子鰈／カレイ目カレイ科】

旬 **秋**

全長 約50cm

地方名称 モガレイ(県下)



## 生産の状況

【漁獲量】H25年:カレイ類611t

【主な生産地】常滑市鬼崎・常滑、南知多町豊浜・師崎・日間賀島・片名・大井、西尾市一色・衣崎・吉良・幡豆・東幡豆、蒲郡市西浦・形原

【漁法】小型底びき網、さし網、釣、小型定置網

【漁期】**春** **夏** **秋** **冬**



## 料理して食べよう!

マコガレイの旨さは煮つけにあり

### ◎マコガレイの煮つけ

材料(4人分)

マコガレイ4尾、水1カップ、  
酒大さじ2、しょうゆ大さじ3、  
みりん大さじ2、  
砂糖小さじ2、ショウガ1片

- ①マコガレイは、ウロコをきれいに落とし、内臓を取り除いて水洗いし、背に切れ込みを入れる。
- ②平たい鍋に水、酒、しょうゆ、みりん、砂糖とショウガの薄切りを入れて煮立て、①を重ねるように並べ、落としふたをして中火で7～8分煮る。煮詰めないであっさり仕上げる。

クセがなくきめ細かな白身

### ◎マコガレイの刺身

材料(4人分)

マコガレイ1尾、アサツキ、  
もみじおろし、  
ポン酢各適量

- ①マコガレイは5枚におろして皮をひき、ラップに包んで、冷蔵庫で一晩おく。
- ②①を薄切り、器にきれいに並べる。
- ③アサツキの小口切り、もみじおろしを添えて、ポン酢でいただく。

### ◎マコガレイのから揚げ

材料(4人分)

マコガレイ4尾、  
小麦粉適量、レモン1個、  
塩少々、食用油適量

- ①マコガレイは、ウロコを落とし、内臓を取り除いて水洗いし、塩少々を振っておく。
- ②①の水気をふき取り、背に切り込みを入れ、小麦粉をまぶす。
- ③②をカラッと揚げ、レモンのくし切りを添える。

# マゴチ

【真鯛／スズキ目コチ科】

旬 夏

全長 約100cm

地方名称 ホンゴチ(知多)



## 生産の状況

【漁獲量】漁獲統計なし

【主な生産地】南知多町豊浜・日間賀島  
西尾市一色・幡豆・東幡豆、蒲郡市西浦

【漁法】小型底びき網、空釣こぎ

【漁期】春 夏 秋 冬



## 料理して食べよう!

白身であっさり

### ◎マゴチのあらい

材料(4人分)

マゴチ1尾、梅肉

- ①マゴチは、三枚におろして皮をひく。
- ②①を薄く削ぎ切りにし、氷水にサッと浸けて身を締め、水気をふき取る。
- ③②に梅肉を細かくたたいて添える。

### ◎マゴチの煮つけ

材料(4人分)

マゴチ2尾、水1カップ、  
酒大さじ2、しょうゆ大さじ3、  
みりん大さじ2、  
砂糖小さじ2、ショウガ1片

- ①マゴチは、ウロコを落として内臓を取り除き、2つに切る。
- ②鍋に、水、しょうゆ、酒、みりん、砂糖、ショウガの薄切りを入れて煮立て、①を並べ、落としふたをして中火で7~8分煮る。
- ③②を容器に流し入れ冷蔵庫で冷やすと、コラーゲンたっぷりの煮こごりになる。

### ◎マゴチのから揚げ

材料(4人分)

マゴチ1尾、片栗粉適量、  
食用油適量、レモン1個

- ①マゴチは、ウロコを落として内臓を取り除き、三枚におろし、ヒレを切り取る。
- ②①を一口大に切り分け、片栗粉をまぶす。
- ③②を3分程揚げる。
- ④レモンのくし切りを添える。甘酢で食べても美味しい。

刺身でも

# マサバ

【真鯖／スズキ目サバ科】

旬 秋

全長 約50cm

地方名称 サバ(県下)



## 生産の状況

【漁獲量】H25年:サバ類168t

【主な生産地】南知多町師崎・片名、碧南市大浜

【漁法】まき網、釣り、船びき網

【漁期】春 夏 秋



## 料理して食べよう!

### サバ料理人気ナンバーワン

#### ◎マサバのみそ煮

##### 材料(4人分)

サバ1尾、酒1/2カップ、水1/2カップ、砂糖大さじ2.5、しょうゆ大さじ1、赤みそ40g、ショウガ1片

- ①サバを2枚におろして4つに切り、皮目に切れ目を入れる。
- ②鍋に酒、水、砂糖、しょうゆを入れ煮立て、①とショウガの皮を入れて中火で5分煮る
- ③②に赤みそを溶き入れ、弱火で10分程度煮る。
- ④③を器に盛り、針ショウガをのせる。



### 中華風に

#### ◎マサバの酢豚風

##### 材料(4人分)

マサバ(ゴマサバでも可)1尾、タマネギ1個、ピーマン1個、ニンジン1/2本、塩・コショウ少々、A(ケチャップ大さじ4、砂糖大さじ3、しょうゆ大さじ2、片栗粉大さじ2、水大さじ5、酢大さじ3)、食用油

- ①サバは3枚におろして腹骨を取り除き、食べやすい大きさに切って、塩・コショウを振る。
- ②①に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③タマネギ、ピーマン、ニンジンを食べやすい大きさに切る。
- ④③を油で炒め、②と混ぜ合わせたAを加えて、さっと炒める。



ご飯に、マサバの刺身、おろしショウガ、きざみネギを乗せ、しょうゆ少してサバ茶漬け。



# マダイ

【真鯛／スズキ目タイ科】

旬 **秋**

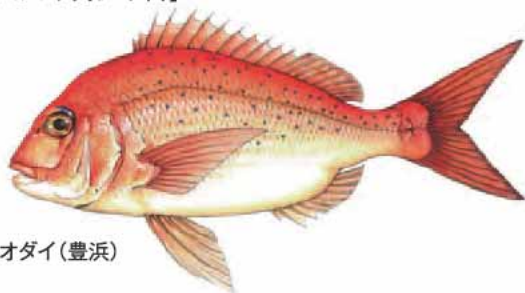
全長 約100cm

地方名称

タイ(県下)

アカチン→タイ(師崎)

タイゴ→ヤキ→アカダイ→オオダイ(豊浜)



## 生産の状況

【漁獲量】H25年:219t

【主な生産地】常滑市鬼崎、  
南知多町豊浜・師崎・日間賀島・片名、  
碧南市大浜、西尾市一色、蒲郡市西浦・形原

【漁法】小型底びき網、釣り、さし網、小型定置網

【漁期】 **春** **夏** **秋** **冬**



〈主な漁場〉

## 料理して食べよう!

良いだしが出ます

### ◎タイのあらスープ

材料(4人分)  
タイのアラ1尾分、  
昆布5cm、塩少々、  
タイの刺身8切れ、  
みつ葉適量

- ①タイのアラを網に乗せてこんがり焼き、生臭みを消す。
- ②鍋に水5カップ、昆布、①を入れて火にかけて、煮立ったら弱火にして15分ほど煮る。
- ③布巾でこして、スープを取る。
- ④③を塩で味を整え、タイの刺身を入れ1〜2分煮る。
- ⑤④をお椀に盛り、2〜3cmに切ったみつ葉を散らす。



お祝いの席に

### ◎鯛めし

材料(4人分)  
マダイ1尾、米3カップ、  
昆布10cm、酒少々、  
調味料(水3カップ、  
みりん大さじ2、  
しょうゆ大さじ1、塩小さじ1)

- ①マダイはウロコと内臓を取り除いて水洗いし、水気を取り、酒を振っておく。
- ②米は洗ってザルに上げる。
- ③土鍋(又は釜)に調味料と米を入れ、昆布を置いて、その上に①をのせ、炊く。
- ④炊きあがったら蒸らし、タイの頭と骨を取り、全体に混ぜる。



刺身、カルパッチョ、塩焼き。しゃぶしゃぶなど。

