

マトウダイ

【的鯛／マトウダイ目マトウダイ科】

旬 冬

全長 約50cm

地方名称 マト(西浦)



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
蒲郡市西浦・形原

【漁法】 沖合底びき網、小型底びき網

【漁期】 春 夏 秋 冬



料理して食べよう!

身はシコシコプリプリ、肝はマツカリ

◎マトウダイの刺身

材料(4人分)
マトウダイ1尾、
わさび適量

- ①マトウダイは、頭を切り落として内臓を取り除き水洗いする。
- ②①を三枚におろし、皮をひき、中骨を切り取り、身をそぎ切りにして皿に盛る。
- ③肝はサツと湯通ししてたたいて添える。しょうゆにわさびと肝を混ぜていただく。

白身の高級魚は、どう料理しても美味

◎マトウダイのムニエル

材料(4人分)
マトウダイ1尾、
塩・コショウ適量、
小麦粉少量、
サラダ油大さじ1、
バター30g、レモン1/2個

- ①マトウダイは、頭と内臓を取り除き、よく水洗いして三枚におろし、半身を半分に分ける。
- ②①に塩こしょうをして、小麦粉をまぶす。
- ③フライパンに油を熱し、②を皮側からカリッと焼き、裏返して時々ゆすりながら焼き上げる。
- ④フライパンに残った油を拭き取り、バターを入れて魚にからめる。
- ⑤魚を皿に盛り付け、④の焼き汁をかけ、レモンのくし切りを添える。ポン酢でも可。

刺身やムニエル用におろした後の頭部を塩焼きにする。
身がたっぷり。美味。冬は鍋に。

ヒレに棘があります。調理には注意しましょう。



カガミダイ(地方名称ギンマトウ)

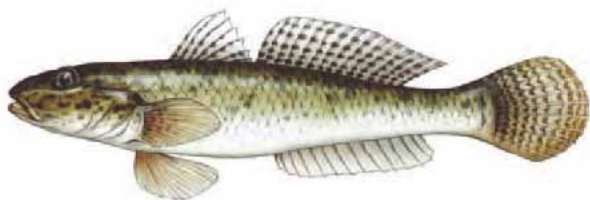
マハゼ

【真鯨／スズキ目ハゼ科】

旬 **秋**

全長 約20cm

地方名称 ハゼ(県下)



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・大井、碧南市大浜
西尾市吉良・幡豆・東幡豆

【漁法】小型底びき網、小型定置網、さし網

【漁期】 秋



料理して食べよう!

ハゼの定番

◎マハゼの天ぷら

材料(4人分)
マハゼ適量、卵、小麦粉、
食用油、ざるそばのつゆ、
大根おろし

- ①マハゼはウロコを取り、頭と内臓を取り除いて水洗いして開き、骨を取り、水気を取る。
- ②小麦粉、卵、水で天ぷらの衣を作る。
- ③①に小麦粉を薄くまぶして②を付け、180度の油で手早く揚げる。
- ④つけ汁は、市販のざるそばのつゆに大根おろしを添える。

たくさん釣れたら佃煮に

◎マハゼの佃煮

材料(4人分)
マハゼ500g、しょうゆ大さじ4、
砂糖大さじ3、みりん小さじ1、
番茶1リットル

- ①マハゼは、内臓を取り除き、水洗いする。
- ②①を金網でさっと焼く。焼くと身がこわれにくくなる。
- ③鍋に②を並べ、番茶を入れて弱火で1時間ほど煮る。
- ④お茶がヒタヒタになったら、しょうゆ、砂糖、みりんを入れて、煮詰める。

上品な味わいで

◎マハゼの昆布じめ

材料(4人分)
マハゼ20尾、水1カップ、
塩大さじ2、
昆布15cm程度のもの2枚、
ワサビ

- ①マハゼはウロコを取り3枚におろす。このまま刺身でも、もちろん美味。
- ②水に塩を入れた塩水に①をくぐらせて水気を切り、昆布にはさんで約1時間おく。
- ③②の皮をひく。
- ④器に盛り、ワサビを添える。



ムシガレイ

【虫鰈／カレイ目カレイ科】

旬 冬

全長 約40cm

地方名称
 ミズガレイ(幡豆・西浦)
 バンガレイ(豊浜)



生産の状況

【漁獲量】H25年:カレイ類611t

【主な生産地】南知多町豊浜、西尾市一色・幡豆・東幡豆
 蒲郡市西浦・形原

【漁法】小型底びき網、沖合底びき網

【漁期】春 冬



(主な漁場)

料理して食べよう!

クセが無く感激のおいしさ

◎ムシガレイの煮付け

材料(4人分)

ムシガレイ4尾、酒、
 しょうゆ、みりん、
 ショウガ一片

- ①ムシガレイは、ウロコ、エラ、内臓を取り除いて水洗いし、飾り包丁を入れる。
- ②鍋に水4、酒4、しょうゆ1、みりん1の割合で魚がヒタヒタになる位の量の煮汁を煮立てる。
- ③②に①を重ならないように並べ、ショウガの薄切りを入れ、煮立ったら中火に弱め落とし蓋をして約8分煮る。
- ④③を器に盛りつけ、煮汁をかける。

◎ムシガレイの塩焼き

材料(4人分)

ムシガレイ4尾、塩適量、
 レモン1個

- ①ムシガレイは、ウロコ、エラ、内臓を取り除いて水洗いし、飾り包丁を入れる。
- ②①に塩を振り、表側からこんがり焼く。
- ③②を器に盛り、レモンのくし切りを添える。焼けた皮が美味。

バター焼き、ムニエル、刺身でも。

ヤナギムシガレイ

沖合底びき網漁業で漁獲されるカレイの一種。

一夜干しで有名な「若狭ガレイ」は、このカレイ。

煮付け、塩焼き、一夜干しで。

◎一夜干しの作り方

3%程度の海水に30分ほど漬け、風通しの良い日陰で表面が乾く程度に干す。



ヤナギムシガレイ

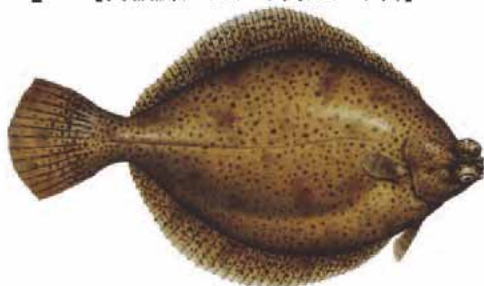
メイタガレイ

【目板鰈／カレイ目カレイ科】

旬 春

全長 約30cm

地方名称 コウソガレイ(豊浜、幡豆)



生産の状況

【漁獲量】H25年:カレイ類611t

【主な生産地】南知多町豊浜、西尾市一色・幡豆・東幡豆
蒲郡市西浦・形原

【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!

メイタガレイは煮付けが一番

◎メイタガレイの煮つけ

材料(4人分)
メイタガレイ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メイタガレイは、裏側(白い方)から皮を残して頭を切るように包丁を入れ、頭を持って表の皮(茶色い方)をむき、内臓を取り除く。裏側はウロコを落とし、水洗いする。
- ②平たい鍋に水、酒、しょうゆ、みりん、砂糖、ショウガの薄切りを煮立て、①を重ならないように並べ、落としふたをして、中火で5〜6分煮る。煮詰めないであっさり仕上げる。

◎メイタガレイのムニエル・アーモンドソース

材料(4人分)
メイタガレイ4尾、
白ワイン大さじ1、
バター大さじ4、
スライスアーモンド2/3カップ、
レモン汁大さじ1、
レモンの薄切り4枚、
グリーンアスパラ4本、
プチトマト4個、塩・コショウ、
小麦粉、
オリーブオイル各適量

- ①メイタガレイは煮つけと同じように表皮をむき、裏皮のウロコと内臓を取って水洗いし、ペーパーで水気を拭き取る。
- ②①に塩・コショウを振り小麦粉をまぶして、余分な粉をはたく。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、②を焼く。きつね色になったら裏返し、弱火にして中まで火を通す。仕上げに白ワインをふって魚を取り出す。
- ④③のフライパンにバターを入れ、スライスアーモンドを加えてきつね色になるまで炒め、塩・コショウで味を調え、火を止めてレモン汁を加える。
- ⑤③を皿に盛り④のソースをかけ、レモンの薄切り、ゆでたアスパラガス、プチトマトを添える。

メイタガレイは、表側の皮に臭みがあるので、皮をむきます。
小型のものは、から揚げにして、甘酢あんをかけて。



メバル

【眼張／カサゴ目フサカサゴ科】

旬 冬・春

全長 約30cm

地方名称
ワガ(豊浜、師崎)
バットウ(県下)



生産の状況

【漁獲量】 漁獲統計なし

【主な生産地】 南知多町師崎・日間賀島・篠島、
西尾市佐久島

【漁法】 釣り、さし網、小型定置網

【漁期】 春 夏 秋 冬



料理して食べよう!

淡泊な白身がコロコロと

◎メバルの煮つけ

材料(4人分)

メバル4尾、
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、ショウガ1片

- ①メバルはウロコと内臓を取り除き、水洗いして、片側に飾り包丁を入れる。
- ②鍋に水1カップ、しょうゆ、酒、みりん、砂糖を入れ、煮立て、①とショウガの薄切りを入れ、落とし蓋をして中火で5分程度煮る。
- ③②を器に盛り、煮汁をかける。



塩焼きでも

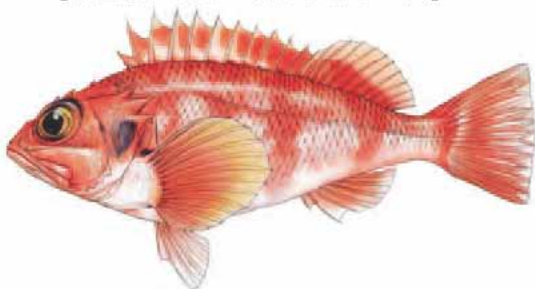
ユメカサゴ

【夢笠子／カサゴ目フサカサゴ科】

旬 冬

全長 約20~30cm

地方名称 ワガ(蒲郡)



生産の状況

【漁獲量】漁獲統計なし

【主な生産地】蒲郡市西浦・形原

【漁法】沖合底びき網

【漁期】春 秋 冬



料理して食べよう!

脂があって白くきめ細かな上質な味

◎ユメカサゴの煮付け

材料(4人分)

ユメカサゴ4尾、
A(しょうゆ1/3カップ、
酒1/3カップ、
みりん大さじ2、
砂糖大さじ2、水3カップ)
ショウガ1片

- ①ユメカサゴは、ウロコを落として内臓を取り除き、水洗いする。
- ②鍋にAとショウガの薄切りを入れて煮立て、①を入れ、中火で15分ほど煮る。
- ③身を食べた後、骨に湯をかけて吸い物にすると美味しい。



塩焼きは、皮が美味しい。

ヨリトフグ

【フグ目フグ科】

旬 冬

全長 約40cm

地方名称 チョウチンフグ(西浦、形原)



生産の状況

【漁獲量】H25年:その他フグ類118t(県水産課調べ)

【主な生産地】蒲郡市西浦・形原

【漁法】沖合底びき網

【漁期】春 秋 冬



(主な漁場)

料理して食べよう!

まったり・濃厚なフグ鍋で暖まろう

◎フグ鍋

材料(4人分)

処理したヨリトフグ600g、
ハクサイ1/4個、
シイタケ8個、長ネギ1本、
ダイコン1/4本、
エノキ1袋、豆腐1丁、
昆布10cm角1枚、
ポン酢適量

- ①ヨリトフグは、さっと湯通しして水気を切る。
- ②ハクサイはざく切り、長ネギは斜め切り、ダイコンは3mm厚位のイチヨウ切り、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土鍋に水と昆布を入れて火にかけ、煮立ったら昆布を取り出し、①とダイコンを入れる。
- ④③が煮立ったら残りの具材を入れ、蓋をして一煮立ちさせる。(ヨリトフグの皮は煮すぎるとトロトロになってしまうので、残りの具材を入れる時に一緒に加える。)
- ⑤ポン酢でいただく。ダイコンおろしの薬味を添えて。

切り身をから揚げに。

愛知県の海域では色々な種類のフグが漁獲され、水揚げされています。フグには毒があり、県ふぐ取扱い規則条例で、ふぐ処理師が処理したものでなければ食用としての販売が禁止されています。自分でさばいたいりしないで、専門家が処理したものを利用しましょう。



シロサバフグ



コモフグ



ヒガフグ



シマフグ

アカザエビ

【藜蝦／十脚目アカザエビ科】

旬 冬・春

体長 約20cm

地方名称 シャコエビ、テナガエビ(蒲郡)



生産の状況

【漁獲量】漁獲統計なし

【主な生産地】蒲郡市西浦・形原

【漁法】沖合底びき網

【漁期】春 秋 冬



〈主な漁場〉

料理して食べよう!

甘さ旨さ上品さ

◎アカザエビの刺身

材料(4人分)
アカザエビ4尾、
ワサビ適量

- ①頭と胴体を切り離し、胴体の殻をむく。
- ②①の身を食べやすい大きさに切り分け、器に盛り、ワサビを添える。
- ③頭は、スープやみそ汁のだしに。

◎アカザエビの浜焼き

材料(4人分)
アカザエビ4尾

- ①アカザエビは、腹側に切れ目を入れ、焼き網の上でそのまま焼く。(切れ目を入れると殻がむきやすい。)
- ②頭と胴を切り離し、殻をむいて、頭の中のみそを付けていただく。



天ぷらや塩ゆでしてサラダなどに。

イセエビ

【伊勢海老、伊勢蝦／十脚目イセエビ科】

旬 夏

体長 約35cm



生産の状況

【漁獲量】H25年:3t

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

【漁法】小型底びき網、さし網

【漁期】 夏 秋



料理して食べよう!

エビの王様

◎イセエビの刺身

材料(4人分)
イセエビ2尾、ワサビ適量

- ①イセエビは、頭部と尾のつなぎ目に包丁を入れ、尾をひねりながら頭部から引き抜く。
- ②尾の裏側を殻の縁に沿って、尾のまわりを一周、包丁で切れ目を入れる。
- ③尾の先端部分から指を差し入れ、身と背側の殻を丁寧に外す。
- ④腹皮と身の間に指を差し込み、身を取り外す。
- ⑤身を食べやすい大きさに切って器に盛り、ワサビを添える。

◎イセエビのみそ汁

材料(4人分)
イセエビ2尾、みそ、
ネギ各適量

- ①イセエビは半分に分ける。
- ②水からイセエビを炊きあげ、好みの濃さにみそで味を付ける。
- ③ネギの小口切りを散らす。

イセエビの網焼き、煮つけなど。

ウチワエビ

【团扇海老／十脚目セミエビ科】

旬 秋・春

体長 約20cm

地方名称
ウチワ(知多、西三河)
ツビエビ(三谷)



生産の状況

【漁獲量】漁獲統計なし

【主な生産地】蒲郡市西浦・形原

【漁法】沖合底びき網、小型底びき網

【漁期】春 夏 秋 冬



料理して食べよう!

甘い身です

◎ウチワエビの塩ゆで

材料

ウチワエビ、塩少々

①鍋にたっぷりの湯をわかし、塩を少々入れる。(かすかに塩味を感じる程度の濃さ。)

②①に生きたウチワエビを入れ、10分程度ゆでる。

③胴と尾を切り離し、尾を包丁で半分に切り、身を取り出し、胴の中のミンを付けていただく。

◎焼きウチワエビ

材料

ウチワエビ、レモン適量

①ウチワエビは、尾の部分の腹側に切れ目を入れる。

②焼き網の上で、①を焼く。尾に入れた切れ目から水蒸気が上がる位で焼き上がり。

③胴と尾を切り離し、尾の切れ目から殻をむき、レモンを搾る。

ガザミ

(ワタリガニ)

【蝸蚌／十脚目ワタリガニ科】



あいちの四季の魚・秋

旬 **秋**

体長 約15cm

地方名称
ワタリ(三谷)
ガニ、ホンガニ(豊浜)



生産の状況

【漁獲量】H25年:ガザミ類492t(全国第1位、シェア17.7%)

【主な生産地】常滑市鬼崎・常滑、南知多町豊浜・日間賀島・片名
碧南市大浜、西尾市一色・佐久島・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、小型定置網、かご

【漁期】 春 夏 秋 冬



料理して食べよう!

シンプルに

◎塩ゆで

材料(4人分)
ガザミ4杯、塩少々

- ①鍋にたっぷりの水を入れ、塩を少々入れる。
(かすかに塩味を感じる程度の濃さ。)
- ②①に生きたガザミを入れ、水からゆでる。
- ③沸騰したら10分程度ゆでる。みそが美味しい。



◎ガザミのレッドカレー炒め

材料(4人分)
ガザミ4杯、小麦粉大さじ3、
サラダ油大さじ2、
A(ニンニク、ショウガ各1片、
ネギ1/2本)、牛乳200cc、
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

- ①ガザミの甲羅を外してえらを取り除き、ぶつ切りにして小麦粉をまぶす。
- ②サラダ油でみじん切りのAを炒め、香りが立ったら①を加えて赤くなるまで炒める。
- ③②にレッドカレーペースト、牛乳を加え5分ほど煮る。
- ④水で溶いた片栗粉でとろみを付け、溶き卵を全体に回し入れる。
- ⑤皿に盛りつけ、白髪ねぎを飾る。

焼きガニで。脱皮直後の殻の柔らかいものは、殻ごとから揚げにすると美味。



ジャノメガザミ



タイワンガザミ

クマエビ

【熊海老／十脚目クルマエビ科】

旬 **秋**

体長 約25cm

地方名称
カアシ・ミズヒキ(豊浜)
カラス(西浦)



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

【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!

クルマエビより甘いかも…

◎クルマエビのエビフライ

材料(4人分)

クルマエビ8尾、卵・小麦粉・
パン粉・揚げ油各適量、
塩・コショウ少々
タルタルソース
(ゆで卵1個、
タマネギ1/4個、
パセリ適量、
マヨネーズ大さじ4)

- ①クルマエビは、頭、殻と背わたを取り、腹側に包丁で3~4カ所浅い切れ込みを入れ、エビをまっすぐ伸ばす
- ②キッチンペーパーで水気をふき取り、塩・コショウをする。
- ③②に小麦粉をまぶし、溶き卵、パン粉の順に付ける。
- ④揚げ油を180度に熱し、手早くカリッと揚げる。
- ⑤タマネギ、パセリ、ゆで卵はみじん切りにし、ボールに入れてマヨネーズと混ぜ合わせ、タルタルソースを作り、④に添える。

クルマエビと同様に、塩ゆで、おどり(刺身)で。

クルマエビ

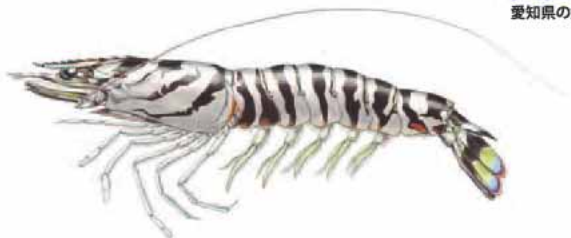
【車海老、車蝦／十脚目クルマエビ科】



旬 **夏・秋**

体長 約25cm

地方名称
 マンダラ(豊浜)
 マダラ(三谷)
 マキ(小型のもの、県下)



生産の状況

【漁獲量】H25年:62t(全国第2位、シェア14.1%)

【主な生産地】南知多町大井、碧南市大浜、
 西尾市一色・佐久島・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

【漁期】 **春** **夏** **秋**



(主な漁場)

料理して食べよう!

クルマエビの甘さを生で味わう

◎クルマエビの刺身

材料(4人分)
 クルマエビ4尾

- ①生きたクルマエビの頭を取り、胴体の殻をむく。
- ②ワサビしょうゆでいただく。
- ③頭は、みそ汁のダシにすると美味しい。



エビ、カニは焼くと味が濃くなる

◎クルマエビの塩焼き

材料(4人分)
 クルマエビ4尾、塩

- ①殻付のままクルマエビに塩をさっと振り、遠火で焼く。
- ②色が、全体に赤くなったら火が通った証拠。
- ③胴体の皮をむいて食べる。

エビ、カニは焼くと味が濃くなる

◎クルマエビの香草焼

材料(4人分)
 クルマエビ4尾、レモン少量、
 【A】オリーブオイル大さじ2、
 パセリ2本、ニンニク2片、
 【B】パン粉大さじ1、
 粉チーズ適量

- ①クルマエビの背中に【A】をのせ、【B】をふりかけてオーブントースターで3分くらい焼きます。
- ②お皿に盛り、レモンで飾ります。



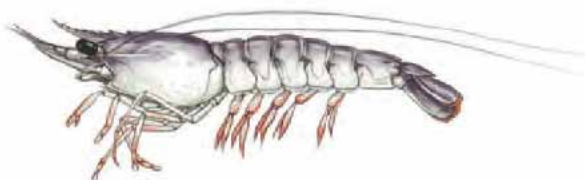
サルエビ

【猿海老／十脚目クルマエビ科】

旬 春・秋

体長 約10cm

地方名称
アカシャ(豊浜)
ザルエビ(幡豆)



アカシャやザルエビと呼ばれているエビの中にはサルエビ、アカエビ、トラエビなど複数種が混じっている。

生産の状況

【漁獲量】H25年:アカエビ233t(県水産課調べ)

【主な生産地】常滑市鬼崎、南知多町豊浜・大井
西尾市一色・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

【漁期】春 夏 秋 冬



〈主な漁場〉

料理して食べよう!

◎サルエビとジャガイモのサラダ

材料(4人分)

アカシャエビ40尾、
酒大さじ2、ジャガイモ1個、
キュウリ1本、ニンジン1/2本、
キャベツ適量、
【A】マヨネーズ 適量、
塩・コショウ少々

- ①アカシャエビは頭を取って殻をむき、背ワタを取り、酒をふって電子レンジで2分加熱します。
- ②①とジャガイモ、ニンジン、キュウリ、【A】を混ぜ合わせます。
- ③千切りしたキャベツに2をトッピングしてできあがり!



◎エビ肉まん

材料(4人分)

A(薄力粉200g、砂糖
大さじ1/2、塩少々)、
ドライイースト小さじ1、
水100cc、B(むきエビ200g、
豚ひき肉150g、
ネギのみじん切り100g、
ごま油小さじ1、
しょうゆ大さじ1/2、
酒大さじ1/2、塩ひとつまみ)、
打ち粉適量

- ①水の一部でドライイーストを溶かす。
- ②Aをボールに入れ、①と残りの水を加えて手でなめらかになるまで混ぜ、耳たぶの硬さを目安に50回程度こねる。
- ③ラップをかけ、②が2倍程度にふくれ、指で押した後がゆっくり戻るくらいになるまで、室温で約1時間おき、打ち粉を打ったまな板の上で棒状にまとめ、4等分する。
- ④Bをよく混ぜて4等分して③で包み、クッキングペーパーを敷き、蒸し器で10分間位蒸す。



かき揚げ、塩ゆでなどで。

お祭りの巻きずしにサルエビのおぼろを作ります。

サルエビをゆで、殻をむいてすり鉢ですり、フライパンで酒と砂糖を適量加えて炒りつけ、仕上げにしょうゆを数滴加える。



シバエビ

【芝海老／十脚目クルマエビ科】

旬 **秋**

体長 約15cm

地方名称 シラエビ(豊浜)



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、碧南市大浜

【漁法】小型底びき網

【漁期】 春 夏 秋 冬



料理して食べよう!

強い甘みが特徴です

◎シバエビのすり身とシイタケの天ぷら

材料(4人分)

シバエビ200g、
生シイタケ8枚、
ネギ1/2本、塩少々、
小麦粉・揚げ油適量

- ①シバエビは、頭を取って殻をむき、背わたを取り除いて、薄い塩水でさっと洗う。
- ②①を包丁でつぶしてたたき、ネギの小口切りと塩少々を加えて粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③シイタケは軸を切り取り、内側に小麦粉を薄くまぶして②を8等分し塗りつける。
- ④③の内側に衣を付け、油であげる。

◎シバエビと水菜のかき揚げ

材料(4人分)

シバエビ100g、
ミズナ適量、
小麦粉・揚げ油適量

- ①シバエビは、殻ごと水洗いし、水を切る。
- ②ミズナは、洗って4cm程度に切る。
- ③小麦粉をやや固めに水で溶き、①、②を混ぜ合わせる。
- ④揚げ油を熱し、③を適当な大ききさでさっと揚げる。

エビのすり身でふっくら

◎シバエビ入り卵焼き

材料(4人分)

シバエビ100g、卵8個、
酒・みりん適量、
しょうゆ・油少々

- ①シバエビは殻をむき、竹串で背わたを取り、包丁でたたいて細かくし、すり鉢でよくする。
- ②①に酒、みりん適量、しょうゆ少々を加えてすり込む。
- ③②に卵1個を入れてかき混ぜ、馴染んだら、卵2個ずつを追加しながら混ぜ合わせる。
- ④卵焼き器をよく熱して油を引き、③を適量ずつ入れ、箸で空気を抜きながら焼き、折り返してまとめる。
- ⑤さらに③を流し入れ、箸で手前に返ししながら厚く巻く。卵を足す時は、油を含ませたペーパータオルで卵焼き器をふき、火から離して入れると焦げにくい。

塩ゆで、唐揚げなど。

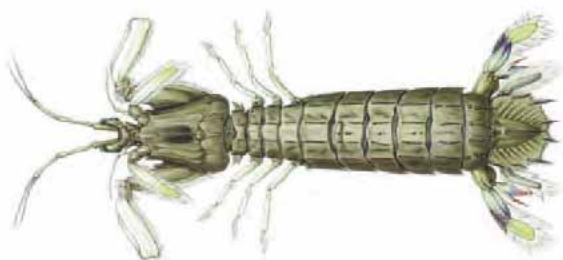
シャコ

【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

【漁獲量】H25年:シャコ205t(県水産課調べ)

【主な生産地】常滑市鬼崎・南知多町豊浜・日間賀島・大井
碧南市大浜・西尾市一色・衣崎・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



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たっぷりの湯に塩を入れ、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。



◎シャコのざつと煮

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。