

ナミガイ

【波貝／オオノガイ目キヌマトイガイ科】

旬 春

殻長 約13cm

地方名称 シロミル(知多)



生産の状況

【漁獲量】H25年:359t(県水産課調べ)

【主な生産地】南知多町師崎・日間賀島、
田原市渥美・福江・小中山・中山

【漁法】潜水

【漁期】春 夏 秋 冬



(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、
アスパラガス2本、パプリカ少量、
塩・コショウ各少々、
バター40g

- ①ナミガイの水管を薄く切ります。
- ②①と野菜をバターで炒めて、塩・コショウで味を調えます。



◎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

【馬鹿貝／マルスダレガイ目バカガイ科】

旬 春

殻長 約8cm

地方名称 アオヤギ



生産の状況

【漁獲量】H25年:1366t(県水産課調べ)

【主な生産地】常滑市鬼崎、美浜町美浜、西尾市

【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。

◎アオヤギの辛子酢味噌和え

材料(4人分)
アオヤギ20個、
ワケギ適量、ワカメ適量、
市販の辛子酢味噌適量

- ①ワケギはさっとゆでて、3~4cmに切ります。
- ②ワカメは水でもどし、食べやすい大きさに切ります。
- ③アオヤギとワケギ、ワカメを辛子酢味噌で和えます。



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。

マガキ

【真牡蠣／カキ目イタボガキ科】

旬 冬・春

殻長 約15cm

地方名称 カキ(県下)



生産の状況

【漁獲量】漁獲統計なし

【主な生産地】西尾市佐久島、田原市渥美

【漁法】採貝、養殖

【漁期】春 冬



〈主な漁場〉

料理して食べよう!

海のミルクで冬は暖か

◎カキ鍋

材料(4人分)

マガキ400g、白菜1/2個、
長ネギ4本、シイタケ4枚、
エノキダケ1把、
豆腐1丁、春菊1/2把、
だし汁適量、みそ適量

- ①白菜はざく切り、長ネギは斜め切り、シイタケ、エノキダケは石づきを切り取り、豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ②土鍋にだし汁とみそを適量を入れて濃いめのみそ汁程度に煮立て、マガキ以外の材料を入れる。
- ③②が煮立ったらマガキを入れ、火が通ったらいただく。

◎酢カキ

材料(4人分)

マガキ200g、大根100g、
赤唐辛子1本、
A(しょうゆ小さじ1、
だし汁大さじ1、酢又は
スダチのしぼり汁大さじ2)、
あさつき適量

- ①マガキは海水程度の塩水で洗い、更に真水で洗って水を切る。
- ②大根に赤唐辛子を刺しておろし、もみじおろしを作る。
- ③Aを合わせ、ポン酢を作る。
- ④①を器に盛り、③をかけ、もみじおろしを盛りつけ、あさつきの小口切りを散らす。

焼きガキ、カキフライ、カキご飯など。

ミルクイ

【海松食／マルスダレガイ目バカガイ科】

旬 冬・春

殻長 約17cm

地方名称
ホンミル(師崎)
ミル(豊浜)
ミルガイ(幡豆)

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・師崎・篠島・日間賀島
田原市渥美・中山・小中山

【漁法】潜水

【漁期】春 夏 秋 冬



〈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。



ヤマトシジミ

【大和蜆／マルスダレガイ目シジミ科】

旬 夏

殻長 約2.5cm

地方名称 シジミ(県下)



生産の状況

【漁獲量】H25年:しじみ類289t

【主な生産地】木曾川下流、矢作川下流、豊川下流

【漁法】採貝、小型底びき網

【漁期】春 夏 秋 冬



〈主な漁場〉

料理して食べよう!

シジミはタウリンが豊富で、肝臓の動きを強化する効果があります

◎シジミのすまし汁

材料(4人分)
シジミ300g、
小ネギ2~3本、
酒・塩・しょうゆ各少々

- ①シジミをよく洗い、一晚砂抜きする。(砂抜きは、砂を再吸入しないようザルに入れて行う。)
- ②鍋に4カップの水と①のシジミを入れ沸騰させ、シジミの口が開いたら鍋から取り出す。
- ③②の鍋に酒、塩、しょうゆで味を付ける。
- ④お椀に②のシジミと小ネギの小口切りを入れ、③を注ぐ。

◎シジミの味噌汁

材料(4人分)
シジミ300g、水4カップ、
赤みそ60g、
昆布10cm角1枚、
アサツキ適量

- ①鍋に水と昆布、砂抜きしたシジミを入れて火にかけ、沸騰直前に昆布を引き上げ、アクを取る。
- ②①に味噌を溶き入れ、小口切りのアサツキを散らす。

◎シジミのかき揚げ

材料(4人分)
シジミ500g、ゴボウ1/2本、
ニンジン1/2本、ミツバ適量、
卵1個、薄力粉1カップ、
揚げ油・酒・大根おろし・
おろしショウガ各適量

- ①シジミを酒蒸しにして身を取り出し、汁をこす。
- ②ゴボウはささがきにして水にさらし、ニンジンはせん切り、ミツバは4cm位に切る。
- ③溶き卵と①の汁を合わせて1カップ程の分量にし、薄力粉を入れて衣を作る。
- ④③に①のシジミと②を加えて混ぜ、170度の油で揚げる。
- ⑤揚げたてに大根おろしとおろしショウガを添える。

アオリイカ

【障泥烏賊／ツツイカ目ヤリイカ科】

旬 **春**

外套長 約50cm

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)



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・師崎・篠島・日間賀島
西尾市吉良・幡豆・東幡豆、田原市渥美

【漁法】さし網、小型定置網

【漁期】 **春** **夏**



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(ゲン)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。

イイダコ

【飯蛸／八腕形目マダコ科】

旬 **春**

全長 約30cm



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、蒲郡市西浦

【漁法】小型底びき網

【漁期】春 夏



〈主な漁場〉

料理して食べよう!

下処理

- ①イイダコの頭部の切れ目から人差し指を差し入れ、親指で頭頂部を押すようにして裏返す。
- ②銀色に光っているスミ袋を破らないようにはぎ取り、頭部を元にもどして水洗いする。
- ③②をたっぷりの塩で良く揉んで水洗いし、ヌメリ気を完全に取る。ヌルヌルするようなら、塩揉みと水洗いを繰り返す。ヌメリ気をよく取らないと美味しくないので、丁寧に。

頭も中の卵も丸ごとおいしい

◎イイダコの丸ゆで

材料(4人分)

下ごしらえしたイイダコ20パイ、
おろしショウガ・しょうゆ適量

- ①イイダコは、沸騰した湯に足から入れ、1〜2分ゆでる。
- ②①の水を切り、ショウガしょうゆでいただく。

◎イイダコの油いため

材料(4人分)

下ごしらえしたイイダコ300g、
油大さじ2、しょうゆ大さじ3、
酒小さじ1、砂糖大さじ1、
塩・コショウ少々

- ①イイダコを3cm位の大きさに切る。
- ②フライパンに油を熱し、①を塩・コショウをして、赤くなるまでいためる。
- ③しょうゆ、砂糖、酒で味を整える。

◎イイダコの煮付け

材料(4人分)

下ごしらえしたイイダコ20パイ、
水1カップ、しょうゆ大さじ3、
砂糖大さじ3、
みりん大さじ1、酒大さじ1

- ①水、しょうゆ、砂糖、みりん、酒を煮立て、とろ火にしてイイダコを入れ、10分程度煮る。
- ②サトイモやダイコンと一緒に煮ても美味。

しょうゆで下味を付けて唐揚げに

ケンサキイカ

【剣先烏賊／ツツイカ目ヤリイカ科】

旬 **春**

外套長 約40cm

地方名称
アカイカ(豊浜、一色)
ナガツル(三谷)



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・吉良・幡豆・東幡豆、
蒲郡市西浦

【漁法】小型底びき網

【漁期】 **春** **夏** **冬**



〈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。(うず潮のようになる。)
- ④②を薄く削ぎ切りにする。
- ⑤器に③と④の2種類の刺身を盛り、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

【甲烏賊／コウイカ目コウイカ科】

旬 **春**

外套長 約18cm

地方名称
スミイカ(県下)
マイカ(知多)



生産の状況

【漁獲量】H25年:コウイカ類119t(県水産課調べ)

【主な生産地】南知多町日間賀島、西尾市一色・幡豆
蒲都市西浦

【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。生シイタケは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。

ジンドウイカ

【陣胴烏賊／ツツイカ目ヤリイカ科】

旬 **秋**

外套長 約10cm

地方名称 ジンドウイカ(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・日間賀島

【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!

甘みが強く濃厚な味わい

◎ジンドウイカの刺身

材料(4人分)

大きめのジンドウイカ
20パイ

①大きめのジンドウイカは足を抜き、胴を開いて内臓と軟骨を取り除いて水洗いし、皮を取る。

②①を半分の大きさに切り、器に盛り、ショウガじょうゆでいただく。

◎ジンドウイカの丸焼き

材料(4人分)

ジンドウイカ8パイ、塩少々

①ジンドウイカは水洗いし、塩を振り、丸のまま、強火で表面に焦げ目が付くように焼く。

②軟骨を引き抜き、丸ごといただく。

◎ジンドウイカのバター焼き

材料(4人分)

ジンドウイカ8パイ、
バター10g、キャベツ2枚、
ピーマン1個、爪楊枝8本

①キャベツとピーマンはみじん切りにする。

②ジンドウイカは、内臓と軟骨を取り除き水洗いする。

③①に塩コショウで下味を付け、②に詰め、爪楊枝で口を止める。

④フライパンに③とバターを入れ、中火で蒸し焼きする。

◎ジンドウイカの煮付け

材料(4人分)

ジンドウイカ8パイ、
酒大さじ4、砂糖大さじ2、
しょうゆ大さじ2

①ジンドウイカは水洗いし、水気を切る。

②鍋に①を並べ、酒、砂糖、しょうゆを入れて煮る。煮汁が沸騰したら、3分程そのまま蒸らす。

③適当な大きさに切って、器に盛る。

*時間をかけて煮ると固くなるので、手早く煮るのがコツ。

スルメイカ

【鰯烏賊／ツツイカ目アカイカ科】

旬 冬

外套長 約30cm



生産の状況

【漁獲量】H25年:81t

【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、沖合底びき網

【漁期】春 夏 秋 冬



料理して食べよう!

やっぱりイカそうめん

◎イカそうめん

材料(4人分)

スルメイカ1杯、ワサビ

- ①スルメイカは、足と内臓、軟骨を取り出し、耳を外して皮をむく。内臓に付いている墨袋を壊さないように。皮は布巾を使うとむきやすい。
- ②①を細く切り、器に盛り、ワサビを添える

イカを丸ごと

◎スルメイカのごろ焼き

材料(4人分)

スルメイカ1杯、
しょうゆ大さじ2、
酒大さじ1、みりん大さじ1、
あさつき

- ①スルメイカは、内臓と軟骨を取り出し、肝、胴、足を食べやすい大きさに切る。
- ②①としょうゆ、酒、みりんを混ぜ、アルミホイルで包む。
- ③②を焼き網の上でゆっくり焼く。
- ④③にあさつきの小口切りを散らす。

◎スルメイカとキュウリの酢の物

材料(4人分)

スルメイカ1杯、
キュウリ2本、塩少々、
A(酢大さじ2、砂糖大さじ1、
マヨネーズ大さじ2、塩少々)

- ①スルメイカは内臓と軟骨を取り、熱湯でサッと茹で、胴は5mm幅位に、ゲソは5~6cmに切る。
- ②キュウリは薄い輪切りにし、塩少々で揉み、水気を絞る。
- ③Aを混ぜ合わせ、①と②を加えて和える。

天ぶら、イカリング、ゲソのから揚げ、里芋の煮物、塩辛、一夜干しなど。

マダコ

【真蛸／八腕形目マダコ科】

旬 夏

全長 約60cm

地方名称 タコ(県下)



生産の状況

【漁獲量】H25年:タコ類702t

【主な生産地】常滑市鬼崎、南知多町豊浜・師崎・篠島・日間賀島・片名、西尾市一色・佐久島・吉良・幡豆・東幡豆・蒲郡市西浦・形原・三谷

【漁法】小型底びき網、たこつば、さし網

【漁期】春 夏 秋 冬



〈主な漁場〉

料理して食べよう!

日間賀島名物です

◎タコめし

材料(4人分)

生タコの足2本(約200g)、
塩大さじ2、米2カップ、
だし汁2.3カップ、
A(しょうゆ大さじ2、
酒大さじ2、
みりん大さじ1.3)
ショウガ20g、
あさつき適量

- ①ビニール袋にタコと塩を入れ、しごくようにしてぬめりを充分取り、水でよく洗い流す。
- ②まな板の上に①を乗せ、すりこぎや包丁の背などでたたいて柔らかくし、食べやすい大きさにぶつ切りにする。
- ③米は炊く30分から1時間程度前に洗い、ザルに上げておく。
- ④炊飯器に③とA、だし汁を適量入れ、②、ショウガのせん切りを入れ、普通に炊く。
- ⑤④を茶碗に盛り、あさつきを散らす。



タコゆで方

タコは、塩でよく揉んでぬめりを取り水で洗う。塩少々を入れた熱湯に、頭を持って足をちょんちょんとつけて、足を外側に丸めてから、全体をゆでると形良く仕上がる。沸騰してから約10分ゆでる。マダコは、冷凍してからゆでると柔らかい。唐揚げや酢の物、煮物に。
炭酸ジュース、酒、しょうゆでタコを1時間程煮る「マダコのやわらか煮」は日間賀島の名物。



マナマコ

【真海鼠／マナマコ目マナマコ科】

旬 冬

全長 約20cm



生産の状況

【漁獲量】H25年:ナマコ類130t(県水産課調べ)

【主な生産地】常滑市常滑、南知多町豊浜・師崎・篠島・日間賀島
西尾市佐久島・吉良・東幡豆
蒲郡市西浦、田原市渥美
なまこかぎ、小型底びき網、潜水

【漁法】

【漁期】 冬



(主な漁場)

料理して食べよう!

コリコリです

◎ナマコのみぞれ和え

材料(4人分)

ナマコ2個、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、
A(酢大さじ1/3、
塩小さじ1/3、砂糖小さじ1)、
ゆずの皮少々

- ①ナマコは、口を切り取って内臓を除き、2～3mmの厚さに切る。
- ②鍋にほうじ茶を煮出して塩を加えて火を止め、①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、Aを合わせ、②を加えて和える。
- ④器に③を盛り、ゆずの皮のせん切りをのせる。



◎酢ナマコ

材料(4人分)

ナマコ1個、
A(酢大さじ1、
砂糖大さじ1、
しょうゆ小さじ1)

- ①ナマコは、胴体の中央あたりに包丁で切れ込みを入れ、内臓を取り出す。
 - ②胴体を縦に二つ切りにし、泥を洗い、口を切り取る。
 - ③②を5mm幅くらいに切り、湯通しする。
- 【湯通しの方法】
沸騰した湯の火を止め、③を入れ、再び点火する。
10秒程でナマコの切り口が膨らんできたら、ザルにあげ、水洗いする。
- ④Aを合わせ、③に味付けする。
- * ②を薄く切ると刺身になります。わさびじょうゆで。



取り出した内臓は、泥をきれいに取り除き、塩水で洗い、少量の塩を振り、一晩冷蔵庫に置くと、なまこの内臓の塩辛「コノワタ」ができます。磯の香りが口いっぱい広がります。



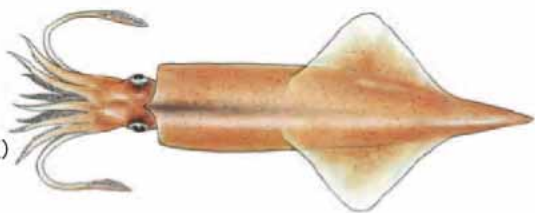
ヤリイカ

【槍烏賊／ツツイカ目ヤリイカ科】

旬 秋

外套長 約40cm

地方名称 ケンサキイカ(豊浜・一色・幡豆)



生産の状況

【漁獲量】H25年:182t(県水産課調べ)

【主な生産地】南知多町豊浜・日間賀島・篠島、
西尾市一色・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 夏 秋 冬



〈主な漁場〉

料理して食べよう!

甘み旨味とほどよい歯触り

◎ヤリイカのソテー

材料(4人分)
ヤリイカ2杯、
ニンニク2片、
タマネギ1個、酒大さじ2、
バター20g、パプリカ適量、
ポン酢小さじ2、
塩・コショウ各少々、
オリーブオイル大さじ2、
イタリアンパセリ少々

- ①下ごしらえしたイカを7～8mmの輪切りにし、足も食べやすい大きさに切りまします。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ、弱火でニンニクを炒め、香りを出します。
- ③イカ、タマネギ、パプリカを加えて、塩・コショウを振ります。
- ④酒を加えて強火にして、アルコール分を飛ばし、火を止めます。
- ⑤バター、ポン酢を絡めたら器に盛って、イタリアンパセリを飾ります。



◎ヤリイカとゴボウのかき揚げ

材料(4人分)
ヤリイカ1杯、ゴボウ1本、
小麦粉適量、食用油、
塩・コショウ少々、天ぷら粉

- ①ヤリイカは内臓を除いて皮をむき3cmに切る。足も3cmに切る。
- ②ゴボウはさがきにし、水にさらす。
- ③①と水を切った②をボールに入れて塩・コショウを振り、小麦粉をまぶす。
- ④③に天ぷら粉と水を少しずつ入れながらかき混ぜながら、かき揚げにする。



小イカは、内臓と軟骨を抜いて、サッとゆで、
ショウガじょうゆで食べても簡単・美味しい。
もちろん刺身でも。

アナアオサ

【アオサ目アオサ科】

旬 夏

葉長 約30cm

地方名称
バンド(渥美)
カンバ(三河)
アオサ(県下)



生産の状況

【漁獲量】漁獲統計なし

【主な生産地】西尾市、田原市

【漁法】採藻

【漁期】春 夏 秋 冬



〈主な漁場〉

料理して食べよう!

アオノリ粉…実はアオサが多い

◎アオサ粉

材料(4人分)
アオサ適量

- ①アオサは、よく水洗いし、砂や汚れを落とす。
- ②①を水切りし、天日でよく乾燥させる。
- ③②をフードプロセッサで細かく砕く。④お好み焼きやたこ焼き、焼きそばなどに振りかけていただく。

アオサは、歯触りがやや硬いため、湯通しをして乾燥させ、これをもどして酢の物や味噌汁の具として利用する地域もあります。愛知県では、あまり食べられていません。

アオサは、お好み焼きやカップ麺などの粉末アオノリとして利用されています。アオサ粉の国内生産量は、年間約1000トン程度と言われ、そのうち700トンが三河地域で生産されていると推定されています。(蒲郡市三河湾環境チャレンジシンポジウム資料より)

渥美地区では、アオサを「バンド」又は「バンドアオサ」と呼んでいますが、大阪地方でアオサ粉が「板東粉」と呼ばれていることから、これが転じて、バンドと言われるようになったと考えられています。

ノリ

(スサビノリ)
【海苔／ウシケノリ目ウシケノリ科】

あいちの四季の魚・冬

旬 冬

葉長 約50cm



生産の状況

【漁獲量】H25年:394,118千枚(全国第6位シェア4.8%)

【主な生産地】常滑市、美浜町、南知多町、西尾市、田原市

【漁法】養殖

【漁期】春 秋 冬



〈主な漁場〉

料理して食べよう!

いつもと違う食べ方はいかが?

◎明太子ノリトースト

材料(4人分)
ノリ1枚、辛子明太子2腹、
マヨネーズ 大さじ2、
食パン 4枚

①辛子明太子にマヨネーズを混ぜてパンにぬり、ノリをのせます。

②オーブントースターで約3分焼きます。



◎生ノリの酢の物

材料(4人分)
生ノリ適量、酢大さじ1、
砂糖大さじ1、
しょうゆ大さじ1、酒小さじ1

①生ノリは、水洗いし、水気を良くしほり、食べやすい大きさに切る。

②酢、砂糖、しょうゆ、酒を合わせ、①と和える。

◎ノリの佃煮

材料(4人分)
焼きのり適量、水1カップ、
さしみたまり1カップ、
酒1カップ、砂糖1カップ、
みりん1/2カップ

①焼きのりを小さくちぎる。

②水、さしみたまり、酒、砂糖を混ぜ合わせ、①を入れて、焦げないように弱火でノリが柔らかくなるまで煮る。仕上げにみりんを加える。

③干しシイタケを水に戻し、こま切れにしたものを加えて煮てもよい。

