

アイナメ

地方名称 ノソ（佐久島）

旬 春



生産の状況

- 愛知県の漁獲量（H20年）
29 t（県水産課調べ）
- 主な生産地
南知多町師崎・片名・大井、一色町佐久島
- 漁法 釣り、さし網、小型底びき網、小型定置網
- 漁期 冬～夏



〔主な漁場〕

料理して食べよう！

プリプリなめらか

◆アイナメのさしみ

材料（1人分）：アイナメ1尾、ワサビ適量

- ①新鮮なアイナメは、さしみて味わう。
- ②ウロコを落として三枚におろし、皮をひく。
- ③切り身はやや薄めに切る。
- ④ワサビじょうゆでいただく。プリプリで甘く、舌触りなめらか。

外はパリパリ、中はしっとり

◆アイナメのから揚げ

材料（4人分）：アイナメ4尾、塩・コショウ少々、片栗粉、レモン、食用油各適量

- ①アイナメのウロコを落とし、内臓を取り除いて水できれいに洗い、キッチンペーパーで水気をふき取る。
- ②①に塩・コショウを振り、片栗粉を付けて食用油でカラッと揚げる。
- ③レモンのくし切りを添える。

コロコロ、プリプリ、やっぱり煮魚

◆アイナメの煮つけ

材料（4人分）：アイナメ4尾、しょうゆ、酒、みりん

- ①アイナメのウロコを落とし、内臓を取り除いて水できれいに洗い、飾り包丁を入れる。
- ②鍋に、しょうゆ1、酒1/2、みりん1/2、水1の割合で煮汁を煮立て、①を重ねるように並べ、中火で、落とし蓋をして7～8分煮る。
- ④器に盛り、煮汁をかける。

* 塩焼きまたは三枚におろし、から揚げにしても美味しい。