

イカナゴ

地方名称 コーナゴ（県下）
ポーコーナゴ（親魚）

旬 春



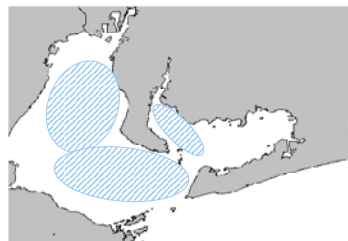
生産の状況

○愛知県の漁獲量（H20年）
4,352 t（全国第4位、シェア7.0%）

○主な生産地
南知多町豊浜・師崎・日間賀島・篠島・片名・大井、
碧南市大浜、蒲郡市西浦

○漁法 船びき網

○漁期 春



【主な漁場】

料理して食べよう！

神戸ではくぎ煮が有名です

◆佃煮

材料：生のイカナゴ1kg、砂糖250g、醤油200cc、酒50cc、みりん50cc、ショウガ1片

- ①大きめの鍋に調味料とショウガのせん切りを入れ沸騰させる。
- ②①に生のイカナゴを少しずつ入れ、沸騰したらまた入れを繰り返し、強火で15分程煮てカッチリさせる。この時、かき混ぜない。
- ③②をザルに上げ、汁気を切る。

ニンジンが嫌いな子にニンジンを食べさせるグッドアイデア

◆ニンジンとコーナゴのかき揚げ

材料（4人分）：イカナゴ（チリメン）40g、ニンジン1本、長ネギ1本、小麦粉、食用油

- ①ニンジンをせん切り、長ネギを小口切りにする。
- ②天ぷらの衣に①とコーナゴを入れて混ぜ合わせ、油で揚げてかき揚げにする。

ポーコーナゴもおいしい

◆コーナゴの天ぷらの卵とじ

材料（4人分）：ポーコーナゴ約30尾、卵2個、小麦粉、塩、コショウ、だし汁2/3カップ、しょうゆ大さじ2、みりん大さじ2、砂糖小さじ2、食用油

- ①ポーコーナゴに、塩コショウを振り、小麦粉をまぶし、天ぷらの衣を付けて、油で揚げる。
- ②鍋にだし汁、しょうゆ、みりん、砂糖を入れ火にかけて、つゆを作る。
- ③揚げたポーコーナゴを鍋に入れ、一煮立ちしたら溶き卵を回し入れ、卵が固まりかけたところで火を止め、蓋をして蒸らす。

* ポーコーナゴは、から揚げやフライでも。

* コーナゴは、大根おろしと相性抜群で、カルシウムもたぷっりです。塩干品は、一年中ありますが、やはり、旬の春が一番です。