

イボダイ

地方名称 マメダイ（県下）

旬 秋



生産の状況

○愛知県の漁獲量（H20年）

98 t（県水産課調べ）

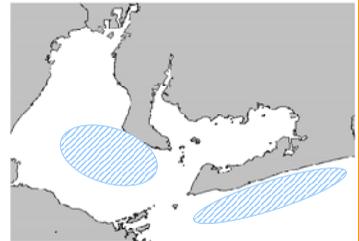
○主な生産地

南知多町豊浜・日間賀島、幡豆町幡豆、

蒲郡市西浦・形原

○漁法 小型底びき網

○漁期 春～秋



【主な漁場】

料理して食べよう！

小骨少なく肉離れ良い…子供にも食べやすい

◆イボダイの煮つけ

材料（4人分）：イボダイ4尾、しょうゆ大さじ3、酒大さじ2、みりん大さじ2、ショウガ1片

①イボダイは、内臓を取り除き、水洗いする。体表の粘液をよく洗う。

②鍋に水1カップ、しょうゆ、みりん、酒を煮立て、ショウガの薄切りと①を入れ、落としがたをして中火で5分程煮る。

焼けた皮の食感がおいしい

◆イボダイの塩焼き

材料（4人分）：イボダイ4尾、塩少々、大根おろし

①イボダイは、内臓を取り除いて水できれいに洗い、飾り包丁を入れる。

②①に塩を振り、こんがり焼く。

③焼けたイボダイを器に盛り、大根おろしを添える。

干物にしよう

◆イボダイの干物

材料（4人分）：イボダイ4尾、塩30g、水1リットル

①イボダイは背開きにして、内臓を取り除き、水洗いする。（内臓や血合いをきれいに取り除く。）

②海水程度（約3%）の塩水を作り、①を1時間程漬け込む。（漬け込む時間で塩味を加減します。）

③風通しのよいところで、半日位干す。

* 鮮度の良いものは三枚におろしてさしみ、から揚げやバター焼き、フライにも合います。