

カタクチイワシ

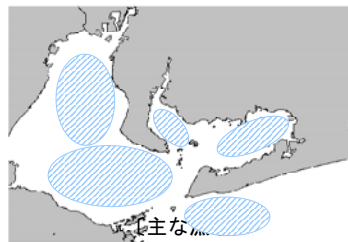
地方名称 シシコ（県下）
シコ（豊浜）

旬 秋



生産の状況

- 愛知県の漁獲量（H20年）
23,916 t（愛知県の海面漁獲量の約1/4を占める）
- 主な生産地
南知多町豊浜・師崎・篠島・片名、碧南市大浜、
蒲郡市西浦
- 漁法 船びき網、まき網
- 漁期 周年



料理して食べよう！

新鮮なカタクチイワシを味わうにはこれ

◆カタクチイワシのぬた

材料（4人分）：カタクチイワシ20尾、塩少々、酢適量、大葉又はショウガ適量
酢みそ（酢大さじ2、みそ大さじ2、砂糖大さじ3）

- ①カタクチイワシは洗ってウロコを取り、頭と内臓を取って手開きにし、中骨と背びれを取る。
- ②①に薄塩をし、10分程おいて酢に浸す。
- ③酢みその材料を合わせ、酢を切った①と大葉又はショウガのせん切りを入れて和える。

骨ごと食べよう

◆カタクチイワシのたたき団子の天ぷら

材料（4人分）：カタクチイワシ400g、ニンジン1本、長ネギ3本、片栗粉大さじ2、砂糖小さじ2、
塩小さじ2、卵2個、食用油

- ①カタクチイワシは頭、ウロコ、内臓を取り除いて水洗いし、まな板の上で包丁でよくたたく。
- ②ニンジンはすりおろし、長ネギはみじん切りにする。
- ③すり鉢に①と②を入れ、片栗粉、砂糖、塩、卵を加えて、材料をよくすり合わせる。
- ④スプーンにひとさじずつ取って油に入れ、少し色が付くまで揚げる。

カルシウムたっぷり

◆たつくり

材料：タツクリ200g、しょうゆ大さじ7、みりん大さじ2、酒大さじ4、砂糖大さじ10

- ①鍋にしょうゆ、みりん、酒、砂糖を入れ煮立て、タレを作る。
- ②フライパンでタツクリをよく炒り、熱いうちに①のタレを絡める。

*カタクチイワシは、日本中で漁獲されますが、豊かな伊勢湾や三河湾で育ったカタクチイワシは脂がのり、とても美味しいです。