

コノシロ

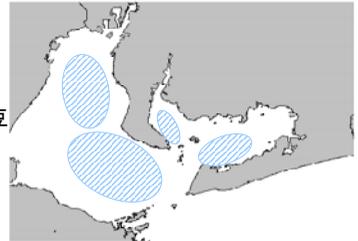
地方名称 ツナシ（豊浜）
シンコ（小型のもの 師崎）
コウトウ（一番小型のもの 西浦）
オオイタ（大型のもの 豊浜、師崎）

旬 秋



生産の状況

- 愛知県の漁獲量（H20年）
585 t（全国第5位 シェア7.9%）
- 主な生産地
常滑市鬼崎、南知多町豊浜、碧南市大浜、幡豆町幡豆
- 漁法 まき網、船びき網、小型定置網、小型底びき網、
さし網
- 漁期 春～秋



〔主な漁場〕

料理して食べよう！

コノシロは酢がよく似合う

◆コノシロの酢の物

材料（4人分）：コノシロ2尾、ショウガ1片、塩適量、酢適量
A（酢1/2カップ、砂糖1/2カップ）

- ①コノシロは、ウロコを落とし頭と内臓を取り除いて水洗いし、三枚におろし、腹骨を削ぎ取る。
- ②身の両面に多めに塩を振り、ザルにとって半日程おき、酢で洗う。
- ③Aを合わせ、甘酢を作る。
- ④③に、②とショウガのせん切りを半日程度漬け込む。冷蔵庫で一週間位保存可能。

◆コノシロのフルーツサラダ

材料（4人分）：コノシロ4尾、A（酢大さじ3、砂糖大さじ2、塩小さじ1/3）、ミニトマト、
キウイ1/2個、夏ミカン1/2個、酢大さじ2、塩・コショウ少々、砂糖小さじ2、
サラダ油大さじ1、サラダ菜8枚

- ①コノシロは三枚におろし、腹骨を取って軽く塩をし、水気を拭き取ってAに漬け、身が白くなったら取り出し、皮をむいて一口大に切る。（1cm幅に切ってから揚げしても可。）
- ②ミニトマトは輪切り、キウイは皮をむいて半月に切り、夏ミカンは果肉を取り出す。
- ③酢、塩・コショウ、砂糖、サラダ油を合わせてドレッシングを作る。
- ④器にサラダ菜を敷いて①、②を盛り、③をかける。

すり身にして小骨も丸ごと

◆コノシロのはんぺい

材料：コノシロ適量、タマネギ、ニンジン、小麦粉、卵、塩、ショウガ、食用油各適量

- ①コノシロは、三枚におろして、フードプロセッサーにかけてすり身にする。
- ②①1kgに対し、小麦粉1/2カップ、卵1個、塩小さじ1、酒大さじ1、おろしショウガ大さじ1/2を加えて粘りが出るまで良く練り、タマネギ、ニンジンのせん切りを加えて混ぜる。
- ③②をしゃもじの上で適当な大きさに丸め、油で揚げる。からしじょうゆでいただく。