

サヨリ

地方名称 サイラ（知多）
サイロ（三谷）

旬 春・秋



生産の状況

○愛知県の漁獲量（H20年）

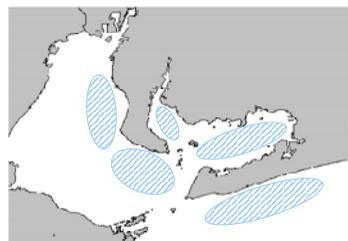
34 t（県水産課調べ）

○主な生産地

南知多町篠島・日間賀島、碧南市大浜、吉良町吉良、
蒲郡市三谷

○漁法 船びき網、まき網、さし網、小型定置網

○漁期 春・秋



〔主な漁場〕

料理して食べよう！

さっぱりさより

◆サヨリの塩焼き

材料（4人分）：サヨリ大4尾、塩少々

①サヨリは、ウロコを落として内臓を取り除き、水洗いする。

②塩を振って焼く。

*春に獲れる大型のサヨリは、塩焼きにすると美味しい。

たくさん釣れたら一夜干し

◆サヨリの一夜干し

材料：サヨリ、塩大さじ2

①サヨリはウロコを落として内臓を取り除き、水洗いする。

②水2カップに塩を入れて塩水を作り、①を30分程漬ける。

③②を風通しの良いところで半日ほど干す。

透き通った身がきらきら

◆サヨリの刺身

材料（4人分）：サヨリ4尾、大葉4枚、レモンの薄切り適量

①サヨリは、三枚におろし、腹骨をすき取り、皮をひく。

②①の片身を3つ程にそぎ切りにし、大葉の上に盛りつけ、レモンの薄切りを置き、その上にそぎ切ったサヨリの刺身を重ねる。（レモンの風味がさわやか）

③ワサビじょうゆかポン酢でいただく。

*サヨリは、腹の中の黒い膜に苦みがあるので、きれいに取り除きます。