

サワラ

地方名称 サゴシ（小型のもの 県下）

旬 秋



生産の状況

○愛知県の漁獲量（H20年）

サワラ類 14 t

○主な生産地

南知多町豊浜、碧南市大浜、幡豆町幡豆、蒲郡市西蒲

○漁法 さし網、まき網、小型底びき網

○漁期 夏～冬



〔主な漁場〕

料理して食べよう！

魚へんに「春」と書いてサワラ…伊勢・三河湾では夏から秋に獲れます

◆サワラのみそ漬け

材料（4人分）：サワラ4切れ、塩少々、みそ300g、みりん1/3カップ、砂糖大さじ3、酒粕40g

- ①サワラは塩を振り2時間ほどおき、水気をふき取る。
- ②みそ、みりん、砂糖、酒粕をよく混ぜ、みそ床を作る。
- ③密閉容器に②を敷き、①を漬け込む。
- ④漬け込み後、2～3日で食べ頃になる。焦がさないように焼く。

◆サワラのみぞれ焼き

材料（4人分）：サワラ4切れ、タマネギ1個、ニンジン1/3本、ピーマン2個、卵2個、塩大さじ3、小麦粉大さじ3、サラダ油適量、酒大さじ2、酢大さじ1、サラダ菜適量、レモン

- ①サワラの切り身に塩一つまみを振り、15分程おく。
- ②タマネギ、ニンジン、ピーマンはみじん切りにする。
- ③ボールに小麦粉大さじ2、塩少々、卵、②をざっくりと混ぜ、衣を作る。
- ④①に小麦粉をまぶして③の衣を付ける。
- ⑤フライパンを熱して油を敷き、④の片面を焼き、裏返して弱火にし、酒を振ってフタをし蒸し焼きにする。
- ⑥火を止める前に酢を振り、ひと蒸しする。
- ⑦⑥を器に盛り、サラダ菜とレモンのくし切りを添える。

◆サワラの照り焼き

材料（4人分）：サワラ4切れ、しょうゆ大さじ2、みりん大さじ2

- ①しょうゆとみりんを混ぜたつけ汁に時々上下を返しながらか約20分浸けて、汁気をふく。
- ②焼き網を熱し、①の両面を焼く。

*旬のサワラは、脂肪分が多く、刺身はトロのようでとても美味です。塩焼きにはレモンを添えるとさっぱり感が出ます。