

ヒイラギ

地方名称 ゼンメ（県下）
イトグイ（豊浜）

旬 夏



生産の状況

○愛知県の漁獲量

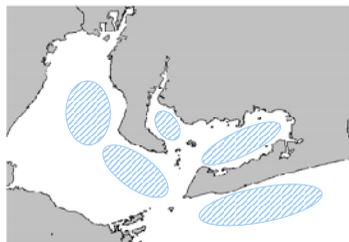
漁獲統計なし

○主な生産地

常滑市鬼崎、南知多町豊浜・日間賀島・大井、
碧南市大浜、一色町一色、吉良町吉良、幡豆町幡豆・
東幡豆、蒲郡市西浦・形原・三谷

○漁法 小型底びき網、小型定置網

○漁期 秋～春



〔主な漁場〕

料理して食べよう！

*ヒイラギの下ごしらえ（背びれと腹びれの前縁に棘があります。注意して取り扱しましょう。）
ヒイラギは、体表にぬめりがあります。頭と内臓を取り除いたら、塩で揉んで水洗いし、ぬめりを取ります。

脂があって、身ばなれがいい

◆ヒイラギの煮つけ

材料（4人分）：ヒイラギ20尾、しょうゆ、酒、みりん、砂糖、ショウガ1片

①水1カップ、しょうゆ大さじ3、酒大さじ2、みりん大さじ2、砂糖小さじ2とショウガの薄切りで煮汁を煮立て、下ごしらえし水を良く切ったヒイラギを入れて、落としぶたをして5分程煮る。

②サッと煮て、煮すぎないように。

アジより脂があります

◆ヒイラギの刺身

材料（4人分）：ヒイラギ20尾

①下ごしらえしたヒイラギを三枚におろして、皮をひき、腹骨を削ぎ切る。

②ワサビしょうゆ又はショウガしょうゆでいただく。

*下ごしらえしたヒイラギを焼き肉プレートで鉄板焼きにして。