

# マトウダイ

地方名称 マト（西浦）

旬 冬



## 生産の状況

○愛知県の漁獲量

漁獲統計なし

○主な生産地

南知多町豊浜・日間賀島、一色町一色、幡豆町幡豆  
蒲郡市西浦・形原

○漁法 沖合底びき網、小型底びき網

○漁期 周年



【主な漁場】

## 料理して食べよう！

身はシコシコプリプリ、肝はマツタリ

### ◆マトウダイの刺身

材料（4人分）：マトウダイ1尾、わさび適量

- ①マトウダイは、頭を切り落として内臓を取り除き水洗いする。
- ②①を三枚におろし、皮をひき、中骨を切り取り、身をそぎ切りにして皿に盛る。
- ③肝はサッと湯通ししてたたいて添える。しょうゆにわさびと肝を混ぜていただく。

白身の高級魚は、どう料理しても美味

### ◆マトウダイのムニエル

材料（4人分）：マトウダイ1尾、塩・コショウ適量、小麦粉少量、サラダ油大さじ1、  
バター30g、レモン1/2個

- ①マトウダイは、頭と内臓を取り除き、よく水洗いして三枚におろし、半身を半分切る。
- ②①に塩こしょうをして、小麦粉をまぶす。
- ③フライパンに油を熱し、②を皮側からカリッと焼き、裏返して時々ゆすりながら焼き上げる。
- ④フライパンに残った油を拭き取り、バターを入れて魚にからめる。
- ⑤魚を皿に盛り付け、④の焼き汁をかけ、レモンのくし切りを添える。ポン酢でも可。

### ◆マトウダイの煮つけ

材料（4人分）：マトウダイ1尾、ゴボウ1本、酒、しょうゆ、みりん

- ①マトウダイは、頭を切り落とし内臓を取り除いてよく水洗いし、適当な大きさに切る。
- ②鍋に水4、酒4、しょうゆ1、みりん1の割合で魚がヒタヒタになる位の量の煮汁を煮立てる。
- ③②に①と洗って4cm位に切ったゴボウを入れ、煮立ったら中火に弱め落とし蓋をして約8分煮る。
- ④③の魚とゴボウを器に盛りつけ、煮汁をかける。  
甘めが好み場合は、②の煮汁に砂糖を適量加える。

\* 刺身やムニエル用におろした後の頭部を塩焼きにする。  
実がたっぷり。美味。冬は鍋に。

\* ヒレに棘があります。調理には注意しましょう。



カガミダイ（地方名称ギンマトウ）