

ナミガイ

地方名称 シロミル（知多）

旬 春



生産の状況

○愛知県の漁獲量（H20年）

690 t（県水産課調べ）

○主な生産地

南知多町師崎・日間賀島、
田原市宇津江・福江・小中山・中山

○漁法 潜水

○漁期 周年



【主な漁場】

料理して食べよう！

* 下処理

ナミガイの水管を沸騰した湯で約10秒湯通しし、冷水に取り、冷めたら皮をむく。

甘みと歯ごたえ

◆ナミガイのバター炒め

材料（4人分）：ナミガイ4個、塩・コショウ少々、バター適量

①下処理した水管を薄く切り、バターで炒め、塩・コショウで味を整える。

◆ナミガイのわさび和え

材料（4人分）：ナミガイ4個、三つ葉適量、調味液（ワサビ大さじ1/2、薄口しょうゆ大さじ1、だし汁大さじ1.5）、だし汁1カップ

①下処理した水管を焼き目が付く程度にあぶり、冷水に通してしめる。

②三つ葉はサッと湯通しし、3cm程度に切る。

③①を短冊に切り、だし汁に約30分程度漬けておく。

④調味液、③のナミガイ、②を混ぜ合わせ、器に盛る。（ワサビの風味が消えるので、食べる直前に合わせる。）

◆ナミガイとゴーヤのハリハリ漬け

材料（4人分）：ナミガイ2個、酒大さじ1、ゴーヤ1本、ニンジン1/2本、A（氷砂糖50g、酢50cc、薄口しょうゆ100cc、塩小さじ1/4）

①下処理したナミガイを細く切り、酒炒りして水気を切る。

②ゴーヤはワタと種を取り、斜め薄切りにする。

③ニンジンはせん切りにする。

④チャック付きビニール袋に①、②、③、Aを入れ、半日程度漬け込む。

* ナミガイは、下処理したものをそのまま刺身やカレーフライ、炊込みご飯、みそ焼き、佃煮などで美味しく食べられます。ナトリウム、カリウム、マグネシウム、リンなどミネラルが豊富です。

* 炊込みご飯は、生のナミガイの内臓も1cm角に切って炊き込み、貝殻以外は全部利用できます。