

# ジンドウイカ

地方名称 ジンドイカ（豊浜）

旬 秋



## 生産の状況

○愛知県の漁獲量

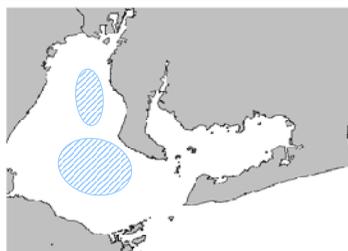
漁獲統計なし

○主な生産地

南知多町豊浜・日間賀島

○漁法 小型底びき網

○漁期 春～秋



〔主な漁場〕

## 料理して食べよう！

**甘みが強く濃厚な味わい**

### ◆ジンドウイカの刺身

材料（4人分）：大きめのジンドウイカ20パイ

- ①大きめのジンドウイカは足を抜き、胴を開いて内臓と軟骨を取り除いて水洗いし、皮を取る。
- ②①を半分の大きさに切り、器に盛り、ショウガじょうゆでいただく。

### ◆ジンドウイカの丸焼き

材料（4人分）：ジンドウイカ8パイ、塩少々

- ①ジンドウイカは水洗いし、塩を振り、丸のまま、強火で表面に焦げ目が付くように焼く。
- ②軟骨を引き抜き、丸ごといただく。

### ◆ジンドウイカのバター焼き

材料（4人分）：ジンドウイカ8パイ、バター10g、キャベツ2枚、ピーマン1個、爪楊枝8本

- ①キャベツとピーマンはみじん切りにする。
- ②ジンドウイカは、内臓と軟骨を取り除き水洗いする。
- ③①に塩コショウで下味を付け、②に詰め、爪楊枝で口を止める。
- ④フライパンに③とバターを入れ、中火で蒸し焼きする。

### ◆ジンドウイカの煮付け

材料（4人分）：ジンドウイカ8パイ、酒大さじ4、砂糖大さじ2、しょうゆ大さじ2

- ①ジンドウイカは水洗いし、水気を切る。
- ②鍋に①を並べ、酒、砂糖、しょうゆを入れて煮る。煮汁が沸騰したら、3分程そのまま蒸らす。
- ③適当な大きさに切って、器に盛る。

\*時間をかけて煮ると固くなるので、手早く煮るのがコツ。