

マナマコ

旬 冬



生産の状況

○愛知県の漁獲量 (H20年)

ナマコ類 184 t (県水産課調べ)

○主な生産地

常滑市常滑、南知多町豊浜・師崎・篠島・日間賀島、
一色町佐久島、吉良町吉良、幡豆町東幡豆、
蒲郡市西浦、田原市宇津江・泉

○漁法 なまこかぎ、小型底びき網、潜水

○漁期 冬



[主な漁場]

料理して食べよう！

コリコリです

◆ナマコのみぞれ和え

材料 (4人分) : ナマコ2個、ほうじ茶1カップ、塩小さじ2、大根1/4本、赤唐辛子1/2本、
A (酢大さじ1/3、塩小さじ1/3、砂糖小さじ1)、ゆずの皮少々

- ①ナマコは、口を切り取って内臓を除き、2~3mmの厚さに切る。
- ②鍋にほうじ茶を煮出して塩を加えて火を止め、①を1~2分浸してから水洗いする。
- ③大根おろしに小口切りの赤唐辛子、Aを合わせ、②を加えて和える。
- ④器に③を盛り、ゆずの皮のせん切りをのせる。

◆酢ナマコ

材料 (4人分) : ナマコ1個、A (酢大さじ1、砂糖大さじ1、しょうゆ小さじ1)

- ①ナマコは、胴体の中央あたりに包丁で切れ込みを入れ、内臓を取り出す。
 - ②胴体を縦に二つ切りにし、泥を洗い、口を切り取る。
 - ③②を5mm幅くらいに切り、湯通しする。
- 【湯通しの方法】
沸騰した湯の火を止め、③を入れ、再び点火する。10秒程でナマコの切り口が膨らんできたら、ザルにあげ、水洗いする。
- ④Aを合わせ、③に味付けする。

* ②を薄く切るとさしみになります。わさびじょうゆで。

* 取り出した内臓は、泥をきれいに取り除き、塩水で洗い、少量の塩を振り、一晚冷蔵庫に置くと、なまこの内臓の塩辛「コノワタ」ができます。磯の香りが口いっぱい広がります。