

イカナゴ



イカナゴの棒いり

新鮮なイカナゴだからこそできるイカナゴの棒いり。その名のごとく棒のようになっすぐな仕上がりです。



作り方

- 1 イカナゴの親を水洗いし、よく水を切る。
- 2 酒とみりんを適量入れて煮立て、アルコール分をとばす。
- 3 しょうゆ、みりん、砂糖を適量②に入れ①のイカナゴを入れる。(煮汁に対して、イカナゴがヒタヒタにかかる程度の量を入れること)
- 4 ③が煮あがる迄は強火でたき、わきあがつたら、中火にして落しづらをし、煮汁がなくなるまでたきあげる。
- 5 煮汁がなくなれば、火を止め、そのまま冷やしてできあがり。

標準和名 イカナゴ

地方名 イカナゴ

分類 スズキ目イカナゴ科

分布 濱など砂底のきれいな海域

産卵 12~1月 砂、砂れきに産み付ける
旬 2~5月

料理
釜揚げ、さし身、南蛮漬け、
唐揚げ、棒いり、天ぷら、
くぎ煮

イカナゴの釜上げ



作り方

- 1 沸騰したお湯に塩を入れ(1ℓにつき大さじ3杯くらい)イカナゴを入れる。(お湯が多いほど炊きやすい。)
- 2 再びお湯が沸騰して3分間位炊いてから、イカナゴをすくいあげるに取り、うちわなどで風を当て冷やす。(風に当てて冷やさないと水っぽいものになってしまいます。)
- 3 イカナゴが十分に冷えたら、からし酢みそでいただきます。

一口メモ 親でも新子でもおいしく召し上がれます。

イカナゴの天ぷら



作り方

- 1 イカナゴを水洗いし、よく水を切ったらキッチンペーパー等で水気を切る。
- 2 ポールに小麦粉、水、氷、卵白をいれ、よく混ぜあわせころもをつくる。
- 3 イカナゴを②にいれて軽くころもをつけた後、あおのり、又はカレー粉をつける。
- 4 揚げ油を160℃に熱し、③を鍋の縁からそっと流し入れる。
- 5 油をよく切り、好みで塩をかけたり、からし酢みそでいただく。

一口メモ 親でも新子でもおいしく召し上がれます。

イカナゴ新子を使った料理

新子とは：越冬したイカナゴが12~1月に産卵し、3月中旬から獲れ出す。イカナゴの1年魚。

○釜揚げ

○沸騰したお湯に塩を入れ(1リットルにつき大さじ3杯くらい)新子を入れる。お湯が多いほど炊きやすい。

○浮き上げてきたらすくいあげ、ざるに取り、うちわなどで風を当て冷やす。風に当てて冷やさないと、余分な水分がイカナゴに残り、水っぽいものになってしまいます。

そのままでも美味しいですが、出来上がった釜揚げを使い

新子丼

○イカナゴと青ねぎの小口切りを混ぜ、しそ葉をしいたご飯の上にのせ、ポン酢をかけて出来上がりです。

おろしあえ

○大根おろしの水気を軽く切って、イカナゴに青ねぎの小口切りをあえ、レモンの皮をきざんでのせる。しょうゆをかけて出来上がり。

○素揚げ

○イカナゴを水洗いし、よく水を切ったらキッチンペーパー等で水気を切る。

○ナイロン袋に小麦粉を入れ新子を加えてまぶす。

○新しい油を使い160℃程度で揚げる。(イカナゴが小さいので温度が高いと、すぐに焦げます。)

○油をよくきり、お好みで塩をかけてお召し上がり下さい。

その他、切り野菜と合わせて「かき揚げ」、生から卵でとじて「どんぶり」、釜揚げを酢、きゅうりと合わせて「新子きゅうり」などどんな料理にも合わせやすく、味のじやまをせず、カルシウムたっぷりのイカナゴ新子。いろいろな食べ方を試してみませんか。

イカナゴくぎ煮失敗しない炊き方

簡単でしかもおいしい「くぎ煮」です。これを基本にして自分流にアレンジしていろいろと炊いてみて下さい。



レシピ:(イカナゴ1kgに対して)

- ・濃い口しょうゆ 200cc
- ・ざらめ 230g
- ・酒 50cc
- ・みりん 150cc
- ・土しょうが 20g程度
(好みに応じて)



(水)洗い

イカナゴを軽く洗い、しっかりと水切りをする。
水切りが悪いと炊き上がり際に影響があり。しかし真水に触れた瞬間に劣化のスピードは速くなるので要注意。



煮汁づくり

鍋に調味料を入れ強火で煮立たせる。
鍋は25cm前後のなるべく厚手のものが失敗にくいけれど、こだわる必要はありません。



混ぜる

イカナゴを入れ、煮汁、土しょうがとなじませる。
ここでよく馴染まなければダンゴ状態になることもあります。



アルミホイルに穴を開け落としこたにする。

煮汁の泡で包んで炊くことが一番のポイントです。
ふきこぼれない最大の火で炊きます。
煮汁が煮立ててきたら泡が粘りを持ち、落としたが下がってきます。
イカナゴに触れるまで落ちてきたらホイルを取り、火を小さくします。
(ここまで火はつけられない、もちろんイカナゴにもさわらない)



煮詰め

焦げつかないようにゆっくりと煮詰めます。
火を切るまで一切触らないことが煮くずさないポイントです。
泡が粘りを持ってきて鍋を傾け煮汁が少なくなれば火を止めます。



冷ます

火を止め3~5分冷ましてから、ざるなどに移し残り煮汁を切ってください。



出来上がり!

後は好みに応じて白ごま等をかけて出来上がりです。