

とれたて、ピチピチのお魚即売!

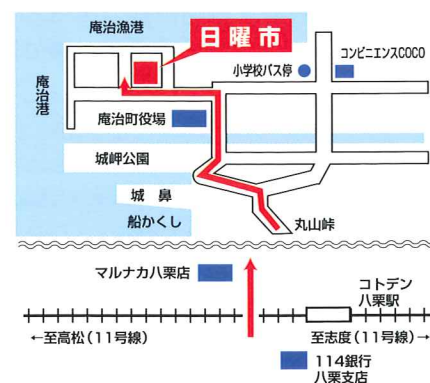
庵治漁協
生き生き

日曜日



毎週日曜日 好評開催中!!

●新鮮でおいしい魚介類を揃えて皆様のご来場をお待ちしています。タマには日曜日にご家族お揃いで日曜市においでになり、全員で魚を料理し、楽しい団欒を過ごされては如何!! 《毎週日曜日朝》



庵治漁業協同組合

〒761-0130 香川県木田郡庵治町6371

TEL (087) 871-4131 (代表)

FAX (087) 871-4749

かがわの海の幸を味わうお魚料理! キッチンにあれば便利なこの一冊。

庵治のお魚便利帳

キッチン保存版



いただきます。
庵治の幸。



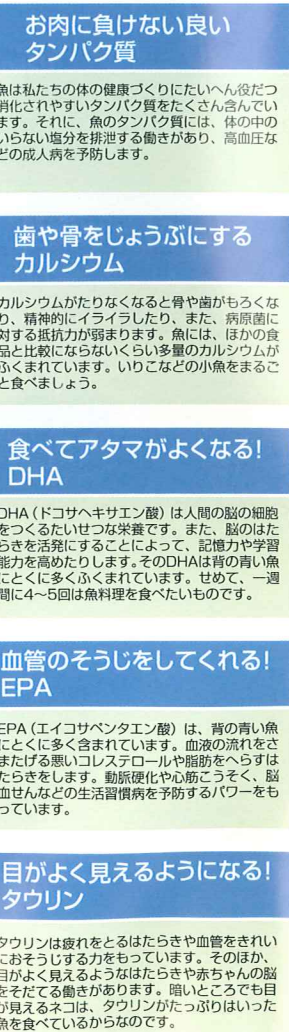
かんたん、おいしい料理が苦手な方でもOK!

一般のお魚の料理レシピとさばき方

【鮮度を見分ける・お魚の匂い】



お魚にあるすぐれた栄養
だんぜんヘルシーお魚の栄養。



知っとくカレンダー

[illegible]

お魚は鮮度が一番！

おいしいお魚を選ぶコツ！

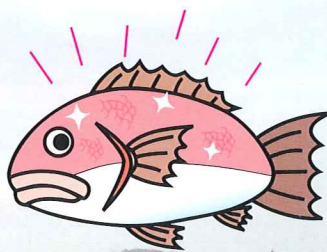
①目が白くなくて、
にごっていないもの。



②エラをもちあげて、
あざやかな紅色を
しているもの。



③お魚の色があざやかに
ひかっているもの。



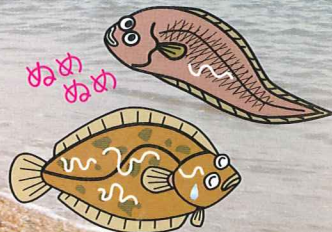
④魚体がピンと張っていて、
弾力のあるもの。



⑤イワシやアジなどの
小さなお魚は、体が
ピンとして、ウロコが
おちていないもの。



⑥ヒラメ、カレイ、シタビラ
メなどのお魚は、ぬめぬ
めしてつやがあり、身に
弾力のあるものを。
表と裏の色のコントラスト
がはっきりしているもの。



- ① 人間でも目の澄んだ人に悪い人はいないといわれますが、魚の鮮度はそれ以上にはっきりと目に現れます。新鮮な魚の目は青く澄んでいます。時間がたったものは、透明感がなくなり、白く濁ってきます。目に血がまじって赤くなったり、張りがなくなって目が落ちくぼんだ感じのものは要注意。
- ② 新鮮な魚のエラは鮮紅色です。時間が経つにつれて暗褐色に変化します。
- ③ 特にウロコのはがれやすい魚は別ですが、そうでなければウロコが落ちてないものが多い。そして、色があざやかで、つやのあるものを選ぶこと。青い魚はあくまでも青く、赤い魚はあくまでも赤く、みずみずしい光沢があるものがよい。鮮度の低下とともに、魚体の色もあせてくる。
- ④ 魚体がピンと張っているものは、新鮮です。この状態は、まだ死後硬直の解けてないことを意味します。死後硬直の持続時間に差がありますがだいたい10～40時間位です。それをすぎると、どんどん自己消化が始まり、目に見えて鮮度が落ち、腹がやわらかくなってきます。

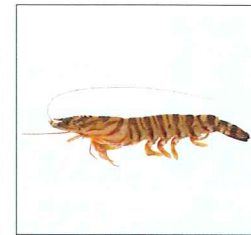
エビ

●エビ、シャコ、カニ類は鮮度の落ちが早い。エビ・シャコは黒ずんでいるものはさけること。殻の透明感があるものがよい。カニは持ち重みのするものを選ぶ。

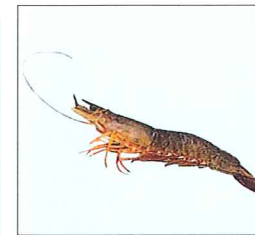
小エビ



クルマエビ



ヨシエビ



シャコ



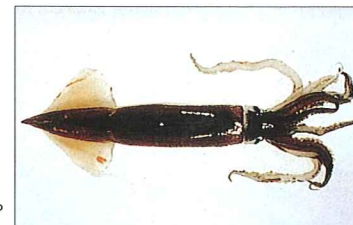
カニ



イカ／タコ

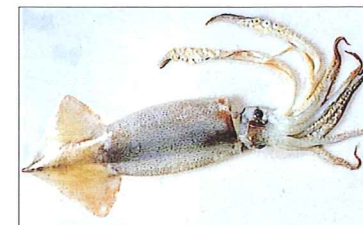
●イカ、タコ類は、吸盤がポイント、触れると吸いつくものがよい。また、触ると体色の変化するものがよい。

スルメイカ (鮮度の良いもの)



スルメイカ。
右はやや鮮度の
落ちたもの。
とりたてから、
黒赤色→茶色っ
ぽい赤→白と鮮
度落ちとともに
色変化してゆく。

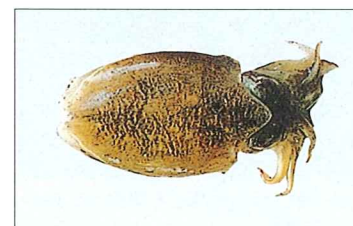
スルメイカ (鮮度のおちたもの)



マダコ (地元産)



ハリイカ (鮮度の良いもの)



ハリイカ。
右は、やや鮮度の
落ちたもの。

ハリイカ (鮮度のおちたもの)



マダコ (輸入)



貝類

●貝は、生きていることが最低条件。殻が薄く、持って重いものが買い得だ。

アカガイ

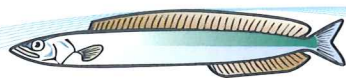


アサリ



サザエ





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 瀬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まっすぐな仕上がります。



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つ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、わきあがったら、中火にして落しぶたをし、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。

イカナゴの釜揚げ



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 ボールに小麦粉、水、氷、卵白をいれ、よく混ぜあわせごろもをつくる。
- ③ イカナゴを②にいれて軽くごろもをつけた後、あおりの、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、お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、味のじゃまをせず、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艶に影響があり。しかし真水に触れた瞬間より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しにくいですが、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る。



アルミホイルに穴を開け落としぶたにする。
 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。煮汁が煮立ってきたら泡が粘りを持ち、落としぶ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。
 (ここまでは火にさわらない、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す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。



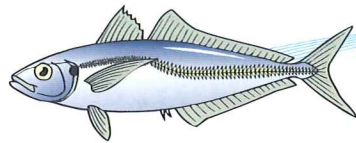
冷ます

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。



標準和名 マアジ
 地方名 アジ、アカアジ、ヒラアジ、マアジ、ゼンゴ
 分類 スズキ目アジ科
 分布 沿岸から沖合の中～底層を回遊。
 産卵 2～6月に九州・高知沖で産卵され、6月以降県内海域に來遊し、10～12月には大部分が外海へ出る。
 旬 6～9月

料理 三杯酢、塩焼き、さし身、たたき、姿ずし干物

◆串を打つ◆



魚の目の下に金串を刺し、約1cm進め中骨の向こうまで出す。(表には突き出さない)。



串の向きをかえ中骨をすくい、縫うようにして手前に出し、もう一度縫って表にだす。

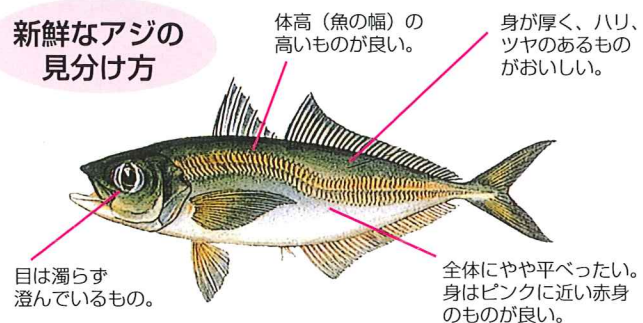


添え串を打ち込みます。目の下から、尾のところへずっと刺します。

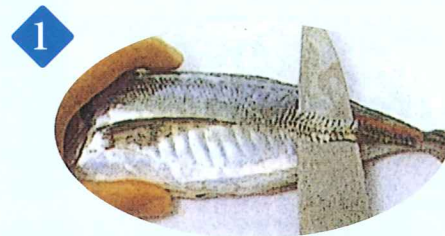


石綿つきの焼き網、鉄弓をセットして、遠火の強火で焼きます。

新鮮なアジの見分け方



アジのおろし方



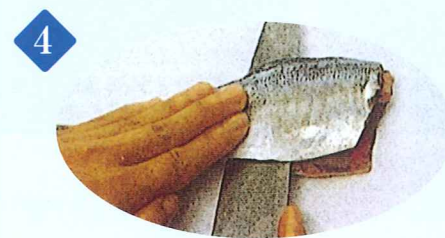
頭を左にして魚を置き、包丁をねかせ、尾のほうから小刻みに動かすようにしてゼンゴを取る。
 ※後で皮をむく場合はゼンゴはとらない。



胸ビレのつけ根に包丁を入れて頭を落とす。



頭の切り口から肛門まで切り、内臓を取り出す。
 流水でよく洗い、水気をふきとる。



腹を手前にし、頭の方から中骨の上に包丁を入れ、骨に沿って包丁を切り進める。裏返して中骨を下に置き、同様に尾まで切り進める。
 (三枚おろし)



包丁をねかせて腹骨をすきとる。



皮をむく場合は、頭の方から手で静かに引きながらむく。
 ※酢じめの場合は酢でしめたほうが皮をむきやすい。

アジの姿ずし



材料(4人前)

- 米……………4カップ
- アジ(7～8cm位のもの)……………8尾
(塩、酒少々、だしこんぶ)
- 合わせ酢……………1/3カップ
- 酢……………70g
- 砂糖……………17g(大さじ1強)
- 塩……………少々

作り方

- ① アジはウロコを取り、頭はつけたままで背開きにし、骨を取り、塩を少々して、2～3時間おく。
 - ② ①のあじを、酒半カップ位の中で洗い、だしこんぶの入った酢の中に30分浸す。
 - ③ 炊きあがったごはんに合わせて酢をふりかけ、すばやく冷ます。
 - ④ ②のあじを手に取り、冷ました酢めしを魚の型にそってにぎる。
 - ⑤ 食べ方としては、頭の方から食べ、尾は捨てる。
- ※時間を置くと、魚の味がごはんになじんでおいしくなると、魚も柔らかくなる。ラップをしておくと、ごはんが乾かず2～3日は食べられる。

一口メモ

アジだけでなく、マアカリやサバなどを使ってもよい。ごはんを炊く中に、だしこんぶを入れるとごはんがおいしくなる。
 魚ずしの場合、合わせ酢に、すだちやゆずなどの果実酢を少量でも加えると、さらにまろやかな味に仕上がる。山間部では、塩をしたあじで、塩出ししてから使っていた。最近では、アマゴやアユ等を使っても作られている。

小アジの三杯



材料(4人前)

- アジ……………小8尾
- 三杯酢……………1/2カップ
- 酢……………50g
- しょうゆ……………70cc
- だし汁……………50cc(酸味がやわらぐ)
- 塩……………少々
- 唐辛子、しょうが、みょうが、すだち、青じそなど季節のもの

作り方

- ① アジは内臓を取り除く。(小あじは、身がくずれるので、内臓、ゼンゴを取らない方がよい。)
- ② 焼き網で、まず、表身の色よく焼き、焦げ目が付いたら裏返して、中まで火が通るように焼く。
- ③ 分量の調味料をあわせ、三杯酢を作る。季節により、唐辛子や刻みしょうが、みょうがの細切りを加える。
- ④ ③に②の焼きたての熱いあじを浸ける。時々、裏返して味をしみこませる。すだちの輪切りやくし形切りを添えたり、青じそをあしらう。

一口メモ

暑い夏には、三杯酢のさわやかな酸味が食欲をそそり、魚の良質のたんぱく質、そしてカルシウムが家族の健康増進につながっている。
 今では、各家庭で旬の魚を使って、唐辛子やしょうが、みょうがを加え、すだちや青じそなど季節の薬味を添えて、一年中魚の三杯が味わえる。

アジのたたき



材料(4人前)

- 小アジの活きのよいもの……………4尾
- 長ねぎのみじん切り……………大さじ2
- または、しょうがのみじん切り……………小さじ1
- さらしねぎ……………少々

作り方

- ① 小アジは頭を取り、3枚におろして腹骨をそぎ取り、皮をむく。
- ② ①を細かくきざみ、ねぎのみじん切り、みそ大さじ1を混ぜ、包丁で切るようにたたく。
- ③ 中骨の上にこんもりとのせ、さらしねぎを添え、頭といっしょにさらに盛る。

一口メモ 調理時間20分

アジのみそ揚げ

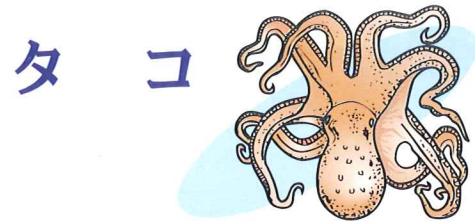


材料(4人前)

- アジ……………6尾
- きざみねぎ……………大さじ1
- 小麦粉……………1カップ
- 揚げ油……………適量
- 白みそ……………大さじ5
- 白ごま……………大さじ1
- 卵……………1個
- しょうが汁……………少々
- 青じそ……………12枚
- 冷水……………3/5カップ

作り方

- ① アジを3枚におろし、中骨と皮を取る。
- ② 白みそにしょうが汁、きざみねぎ、ごまをまぜ合わせる。
- ③ ②をアジにのせて、青じそで包み、衣をつけて油で揚げます。



タコ

●県内で漁獲されるタコ類には大ダコ、イイダコ、手長ダコの3種があります。

大ダコ



標準和名 マダコ
地方名 タコ、大ダコ
分類 八腕目マダコ科
分布 岩礁域、砂れき底
産卵 春、秋 れぎ、貝殻などに産み付ける。
旬 周年

料理 さし身、酢の物、天ぷら、タコ飯

イイダコ



標準和名 イイダコ
地方名 イイダコ
分類 八腕目マダコ科
分布 砂底
産卵 春
旬 10～3月

料理 煮付け、酢味噌和え、いもたこ、天ぷら、おでん

手長ダコ



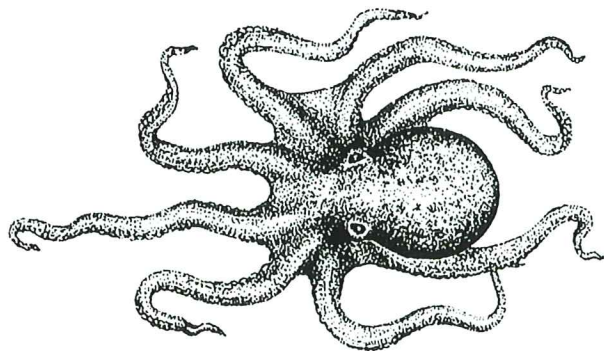
標準和名 テナガダコ
地方名 テナガ、テナガダコ、アカダコ
分類 八腕目マダコ科
分布 砂泥底
産卵 5月～6月
旬 5～7月

※足の先にしゃもじ型をした足がある。しゃもじを切り取り料理する。

料理 煮付け、酢味噌和え、いもたこ、天ぷら

新鮮なタコの選び方

表皮の茶色が強いこと。たたいてタコの色が変色するのが活きのよい証拠です。



ゆでタコの選び方

足がクルリときれいに内側に巻いているものを選ぶ。胴がヌルリとして皮がはがれているものは日がたっている。タコの足だけを扱う場合は表面にぬめりがなく、弾力のあるものを選ぶ

タコの下処理

内臓とぬめりの取り方



1 左手でタコを持ち、吸管（ろうと）の内側に右親指をさし込み、右へひっぱり膜を破る。そのまま中指と人さし指ですっと押し上げればスミ袋がでるのでスミ袋を破らないように内臓をとる。



2 タコをボールや、すり鉢等に入れて、軽く一握の塩をふりかけてよくもむ。



3 タコを左手で持ち、右手の指を足のまたにのせてよくもむ。



4 足を1本づつ指で握り、ぬめりをとる。



5 水を流しながらタコを水洗いし、足を一本づつよくごきぬめりをおとす。（タコの足がキシキシすれば水洗い完了）



6 目を包丁でとり、クチバシも取りのぞく。



漁師のタコのゆがき方

大きめの鍋にたっぷりのお湯を沸かし、沸騰したらタコの頭を持ち、先に足を熱湯に入れて足の形を整える。その後、タコ全体を入れる。タコを入れるとお湯の温度が下がるので、再度沸騰してから7～8分間を目安にゆでる。その後、少し食塩をいれた後で、鍋のお湯を捨て、鍋の余熱でタコを蒸すとタコが柔らかくおいしく仕上がる。鍋の温度が下がれば、取り出し自分の用途の大きさに切る。

タコめし



材料（4人前）

- 大き目の生ダコの足……4本
- 油……少量
- ゴボウ、ニンジン……適量
- しょうゆ……適量
- 干しシイタケ……適量

作り方

- ① タコの目と目のあいだの急所に包丁を入れて締める。
- ② 頭（胴）と足（腕）を切り離す。
- ③ 足の股の部分を切って二つに分け、足を1本ずつ切り分ける。
- ④ タコの足を細かく切る。
- ⑤ アク抜きしたさがきゴボウと細切りニンジン、水にもどした干しシイタケの細切りを用意する。
- ⑥ フライパンに少量の油をひき、タコの足を軽く炒める。
- ⑦ 野菜⑤を加えて、軽く炒めてからしょうゆで味付けする。
- ⑧ といだ米に⑦を混ぜ合わせて、塩を少し加えて炊く。
- ⑨ 炊きあがってから十分に蒸らしてできあがり。

ワンポイント

※切り離しても生きているタコの足の吸盤をまな板に吸いつかせて、しっかりと固定する。それから包丁で果物の皮をむくようにして皮を切って取除く。

※といだ米に具を混ぜ込んで炊くと、タコの旨味がご飯によくしみ込む。塩を入れて、しょうゆを少なめにするのは、タコから出る淡いピンク色を楽しむため。

タコと夏野菜のマリネ



材料（4人前）

- ゆでダコ……300g
- キュウリ……1本
- ワカメ……少々
- 二杯酢……酢カップ1/2、薄口しょうゆ大さじ2、みりん大さじ1

作り方

- ① ゆでダコは1cmの厚さに小口切り。
- ② キュウリはヘタを取り、小口切りし、塩もみ後水洗いをし、かるく手で絞り、水気を取る。
- ③ ワカメは水につけた後すぐ水を切る、熱湯の中にワカメを入れすぐ冷水でさまし、カゴに入れて水を切り、5cm位の長さに切る。
- ④ 器にキュウリ、ワカメ、手前にタコ5切を盛り二杯酢をかける。

材料（4人前）

- イイダコ……大きさにより4～8尾
- 里芋（正味）……500g
- だし汁……3カップ
- 砂糖・しょうゆ……各大さじ3
- 酒……大さじ2
- からし……少々

作り方

- ① 里芋は大きいものは2つに切り、たっぷりの熱湯で3分ほどゆで、水洗いしてぬめりをとります。
- ② イイダコは足先を落とし、一口大に。
- ③ 鍋にだし汁、里芋、イイダコを入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして、アクをとりながら、落としぶたをして4～5分煮ます。
- ④ ③に酒、砂糖を入れ、10分ほど煮たらしょうゆを加え、柔らかくなるまでさらに数分煮こみます。

一口メモ

煮るのは火加減が大切。ことにタコはあまり強火で煮立てると堅くなるので、弱火で煮上げ、味を含ませます。

イイダコと里芋の煮物



エビ

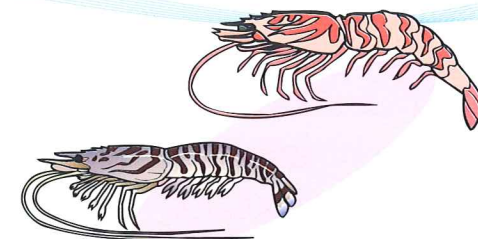
小エビ



- 標準和名 サルエビ、トラエビ、アカエビなど
分類 十脚目長尾亜目クルマエビ科
分布 砂泥底
産卵 春～夏
旬 周年

料理

塩ゆで、かきあげ、すし種、ムキエビ、えびせんべい、煮物のダシとして野菜等と一緒に煮つけてもよい。



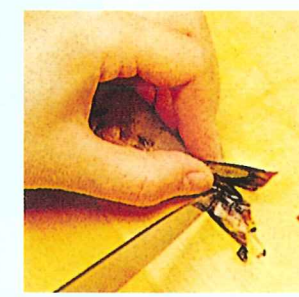
- 県内でとれるエビはたくさんの種類がありますが、サルエビ、トラエビ、アカエビなど10cm前後までにしか成長しない小エビが多く漁獲されます。
- 15cm以上に成長するクルマエビ、ヨシエビ、クマエビは小エビに比べると数は少ないですが、高値で取り引きされます。

標準和名	地方名
サルエビ	アカエビ、コブト、シロエビ、小エビ
トラエビ	アカエビ、コシナガ
アカエビ	ガザエビ
クルマエビ	クルマエビ
ヨシエビ	シラサ、オーゾ、スエビ
クマエビ	アシアカ、アカアシ、モエビ

一般的な下ごしらえ



↑背を曲げ、関節と関節の間の柔らかい部分に竹串を横にさし入れ、背わたを取り除きます。



↑天ぷらなどに用いるときは、尾の部分を除きます。まず尾を斜めに飾り切りにし、刃先をさして水分を出します。尾の下の方のところが折れるところは折る。



↑煮物、揚げ物、天ぷらなどに用いるときは殻をはずします。尾と尾の手前1節を残し、あとは、足もいっしょに腹側からクルリとむきます。腹側に浅い切れ目を入れて、身を反らせる下ごしらえをしますとまっすぐな形に揚がります。

エビのゆがき方

できるだけ大きい鍋にたっぷりのお湯を沸かし、（食塩は約3%になるように入れておくこと）。お湯が沸騰したら中に小エビを少し入れ再沸騰して、5～6分間を目安に湯がきます。ゆであがったら、小エビを取り、次のエビを入れる。これを繰り返す。

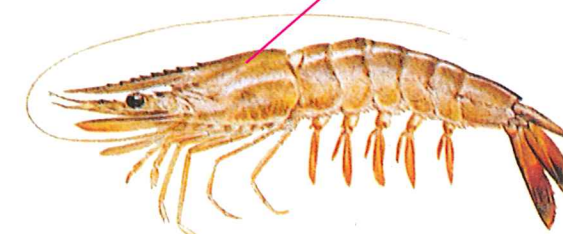
漁師のエビのゆがき方

エビをよく水洗いし、鍋にエビを入れ、酒を適量にふりかけ、塩を入れてゆがく。鍋をよく振り、均等に熱が加わるようにし、小エビが赤く色づくと出来上がり。

小エビの冷凍方法

新鮮な小エビをたくさん購入したときは頭をとり、小さいバットに並べて冷凍庫で凍結させた後、バットに水をかけ、凍結したエビを取り出す。凍結したエビの固まりを水にくぐらせ、再凍結する、再凍結できたらフリーズパックにいれて冷凍庫で保存する。

新鮮な小エビの選び方



ここが黒くないもの

小エビは赤い色が鮮やかで透明感があるものを。

小エビのいちごソース



材料 (6人前)

- 小エビ……………30尾
- たまねぎ……………45g
- サラダ菜又はレタス……………4枚
- いちご……………8ヶ
- にんじん……………40g
- クレソン……………8本
- レモンの皮……………少々

フレンチドレッシング

- サラダ油……………1/2カップ
- 塩、こしょう、……………少々
- 酢……………大さじ2

作り方

- ① 鍋に水2カップを入れ、うす切りにんじん、たまねぎ、塩少々を入れ一煮立ちさせ、小エビを入れてさっと煮てそのままさす、その後小エビの皮をとる。
- ② クレソンは洗って小さく分ける。レタス、サラダ菜も小さく切る。レモンの皮は白いところを取り、千切りにする。
- ③ いちごは洗ってうらごしにかけ、フレンチドレッシングとまぜる。
- ④ 皿の中心にクレソン、レタスを盛り、まわりにエビをかざり、レモンの皮をふり、いちごソースをまわりにしく。

ワンポイント ※季節により材料を変える。例えば、リンゴ・キューイ・トマト・きゅうりなどをソースにするとよい。

小エビのかきあげ



材料 (4人前)

- むきエビ……………100g
- たまねぎ……………200g
- ミツバ……………1/2把
- 衣……………(卵1個と水で160cc、小麦粉100g)
- ダイコンおろし……………カップ2/3杯
- てんつゆ……………カップ1杯
- 揚げ油……………適量
- 調味料……………適量

作り方

- ① むきエビは、塩水で洗って水けを十分にふき取る。
- ② たまねぎは1cmの色紙切り、ミツバは3cm長さに切る。
- ③ よく冷やした卵水にふるった小麦粉を入れて軽く混ぜ、衣を作り、①と②を加える。
- ④ 揚げ油を170℃に熱し、③をスプーンに約1杯分を平らに盛り、鍋の縁からそっと流し入れる。浮いてきたら、中心部をはしで突いて平らにし、ときどき返しながらかき揚げを揚げる。
- ⑤ 器にかき揚げを盛り、ダイコンおろしとてんつゆを添えていただく。

エビのワイン蒸し・グリーンソース



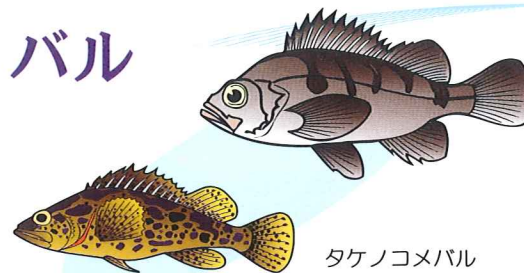
材料 (4人前)

- 小ぶりのクルマエビ……………12尾
- 塩……………小さじ1弱
- 白ワイン……………1/4カップ
- ①
- きゅうり……………1本
- オリーブ油……………大さじ2
- 酢……………大さじ2
- こしょう……………少々
- 海藻(もどして一口大にきる)、穂じそ……………各適量

作り方

- ① クルマエビは、背わたをとり、腹側にそって竹串を刺します。
- ② 鍋に水2カップ、塩、白ワインを加えて煮たて①のエビを入れて2～3分ゆでます。熱いうちに竹串を回してそのままさす、完全にさめてから竹串を抜き、頭と尾を残して殻を剥きます。
- ③ ①のきゅうりをすりおろし、水けをきってほかの材料に混ぜ合わせ、グリーンソースを作ります。
- ④ 器に③のソースを敷き、エビをのせ、海藻と穂じそを飾ります。

メバル



- 県内でとれるメバル類は、メバル、カサゴ、クロソイが主。タケノコメバルは30cm程度になり、タケノコの出る時期に美味しい魚ですが、近年はめったに見られない幻の魚となっています。

標準和名	地方名
メバル	メバル、黒メバル、ウキソ
カサゴ	メバル、赤メバル、ガシラ、アカンコ、ガガナ
クロソイ	ガク、ガブ、モヘメバル
タケノコメバル	タケノコ

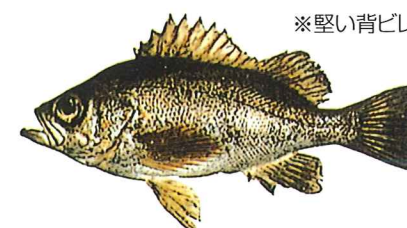
カサゴ



標準和名	カサゴ
地方名	メバル、赤メバル、ガシラ、アカンコ、ガガナ
分類	カサゴ目フサカサゴ科
分布	岩礁帯などに生息し、底棲生活をする。
産卵旬	胎生で、3月～5月に仔魚を産む。7～1月

料理 煮付け、唐揚げ

新鮮なメバルの選び方



※堅い背ビレの扱いに注意。

- ・メバルは黒っぽく、目の澄んだ身に弾力のあるものを。
- ・カサゴは赤い色が鮮やかで、目の澄んだ身に弾力のあるものを。

メバル



標準和名	メバル
地方名	メバル、黒メバル、ウキソ
分類	カサゴ目フサカサゴ科
分布	岩礁帯などに生息し、中層付近まで遊泳する。
産卵旬	胎生で、11月～1月に仔魚を産む。4～10月

料理 煮付け、塩焼き、唐揚げ、味噌汁

タケノコメバル



標準和名	タケノコメバル
地方名	タケノコメバル、タケノコ
分類	カサゴ目フサカサゴ科
分布	岩礁域、藻場の周辺などの比較的浅い所に生息し、底棲生活をする。
産卵旬	12～1月 3～5月

料理 さし身、煮付け、唐揚げ

1



包丁でウロコをおとす。
(胸ビレと腹ビレの所にある小さなウロコを丁寧におろすこと。)

2



腹を上に向け、エラフタに包丁の刃先を入れてエラの付け根を外す。そのままエラを刃先で引っかけて手前に引っ張り出す。(このとき魚を手前に倒すようにするとうまくいく。)

3



腹に斜めに包丁を入れ、内臓を取り出す。

4



盛りつけた時、表になる方にかざり包丁を入れる。

メバルの煮付け



材料 (4人前)

- メバル……………4尾
- 酒……………1/2カップ
- しょうゆ・ミリン・砂糖……………各大さじ5
- 水……………1カップ

作り方

- メバルはウロコと内臓を取り、火が通りやすいようにかざり包丁を入れる。
- 鍋に酒1/2カップ、ミリン、砂糖大さじ5、水1カップを合わせて煮立て、メバルを入れて落としプタとして中火で2分煮る。
さらにしょうゆ大さじ5を加えて2分煮る。味をなじませた後、器に盛り、煮汁少々をかけて木の芽をひとつまみ乗せる。

カサゴの唐揚げ



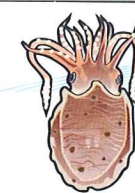
材料 (4人前)

- カサゴ……………4尾
- 塩・コショウ……………各少々
- 小麦粉……………適量
- 揚げ油……………適量
- レモン……………適量
- トマト……………2~3ケ
- たまねぎ……………1/2ケ
- キュウリ……………1本
- ミョウガ……………2~3ケ
- ドレッシング……………適量

作り方

- カサゴはウロコと内臓を出してきれいに洗って水気を切りかざり包丁をいれ、うすく塩コショウをしておきます。
- 野菜はそれぞれ千切りにして混ぜ、冷水に4~5分程浸してパリッとしたら水気を切ります。
- ①のカサゴにうすく小麦粉をつけ170℃位の油でゆっくりカリッと揚げます。
- カサゴを盛り付けレモンの汁をかける。②の野菜とトマトを添え市販のドレッシングを添えます。

イカ



- 県内でとれる主なイカは右のとおり、漁獲が多いのは、コウイカ、シリヤケイカ、ベイカ。アオリイカ、カミナリイカは大型で、漁獲はそれほど多くはありませんが、高級なイカです。スルメイカは年によって漁獲の変動が大きく、また、大きくなる前に外海に出てゆきます。

標準和名	地方名
コウイカ	ハリイカ、マイカ
シリヤケイカ	シリヤケ、マイカ、ヘンドイカ、ダンゴイカ
カミナリイカ	モンゴウイカ、センドウイカ
アオリイカ	ミズイカ、ナガイカ
ベイカ	ベイカ、ベカ、ヒイカ、テッポウイカ
ジンドウイカ	
ミミイカ	ミミイカ
スルメイカ	マツイカ、クサイカ

ハリイカ



標準和名	コウイカ
地方名	ハリイカ、マイカ
分類	コウイカ目コウイカ科
分布	砂泥の海底に生息。秋、水温低下とともに両水道あたりへ移動し、翌春来遊する。
産卵旬	5~6月 沿岸の海藻、沈木に産みつける。 11、12~4、5月

料理 さし身、木の芽和え、照り焼き、すしの具

シリヤケイカ



標準和名	シリヤケイカ
地方名	シリヤケ、マイカ、ヘンドイカ、ダンゴイカ
分類	コウイカ目コウイカ科
分布	砂泥の海底近くに生息。秋、水温低下とともに両水道あたりへ移動し、翌春来遊する。
産卵旬	4~6月 沿岸の海藻、沈木に産みつける。 11、12~4、5月

料理 さし身、木の芽和え、照り焼き、すしの具

ベイカ



標準和名	ベイカ
地方名	ベイカ、ベカ、ヒイカ、テッポウイカ
分類	ツツイカ目ヤリイカ科
分布	砂泥底
産卵旬	春 1~6月

料理 煮付け、酢味噌和え

アオリイカ



標準和名	アオリイカ
地方名	ミズイカ、モイカ、バショウイカ
分類	ツツイカ目ヤリイカ科
分布	岩場・砂泥底
産卵旬	春 6~7月 9~12月

料理 さし身、塩焼、すしの具

1 イカの足を内側、胴を手前に縦に置き、甲にそって包丁を入れる。

2 左手で切り目をそのまま持ち上げ、右手でスミ袋、内臓を破らないように足を胴からはなす。(足はボウルに入れる)

3 胴の表皮と甲の間に親指を入れ甲をはずす。

4 左手で表皮を持ち、右手で胴を持って表皮をはがし、上身にする。

5 左手で足を持ち、まな板にイカの足を横に置く。

6 黄色の内臓にそって(甲の真下にあたる部分)包丁の刃先で九の字に少し切り目を入れる。足を左手でそのまま持ち包丁の刃先をねかし内臓を押え足をそのまま引張ると内臓がとれる。

7 目とクチバシを包丁でとる。

イカのゲソのつくり方

①下処理した足を薄い塩水に入れ、手で足をしごきながら洗う。
②鍋に少量の湯を沸かし、海水程度の塩味をつけた湯に下処理したイカの足をいれて2分程度ゆでた後、さませばできあがり。(ゆですぎないことがポイントである。)

1 胴の下側から手を差し入れ、内臓の付け根を指ではずす。エンペラを持ち、もう一方の手で足の付け根を持って静かに内臓を抜く。

2 エンペラをひっぱりながら皮をむく。皮がむけた部分から残った皮をむいていく。※塩・ペーパータオル・ぬれぶきんを使うとすべらない。薄皮もていねいにむくと食べやすい。

3 足に縦の切り込みを入れ、目とクチバシを取る。※目は破れると汚れるので、水をはったボウルの中で取るとよい。

4 胴の中に残っている軟骨を取り除き、流水で胴の中をよく洗い水気をとる。エンペラと胴の間に指をさしこみエンペラをはがす。

5 内臓についているスミ袋を足から静かに引き離す。内臓袋とつけ根を引き離す。※目のすぐ上の軟骨の部分で切り離すと内臓袋が破れずに切れる。

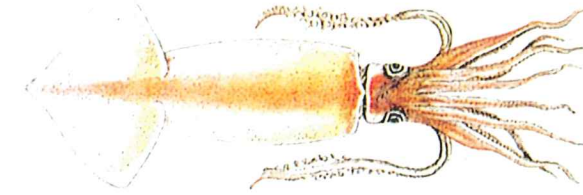
6 足の吸盤を包丁でそぎ落とす。

7 できあがり

※その他のイカも同じ様に料理できます。

新鮮なスルメイカの見分け方

エンペラ(耳)はコリコリと固いので、細造りにすると食感も味も最高。



身の弾力があり、赤味がかったかっ色をしているものが新鮮。

目は黒くはっきりとすんでいること。

吸盤がまな板に吸付くように付くものは鮮度がよい。裏側が透明感のある白で、薄く色がついているものを選びと良い。表は赤かっ色のもの。

木の芽和え



材料(4人前)

- スルメイカ.....130g
- ゆでタケノコ.....160g
- 木の芽みそ(木の芽8枚、ホウレンソウの葉少々、白みそ80g、砂糖、みりん各大さじ1杯)
- 木の芽.....4枚
- だし.....カップ1杯
- 薄口しょうゆ、みりん.....小さじ2杯

作り方

- ゆでタケノコは1cmの角切りにする。小鍋にだし汁を入れ、薄口しょうゆ、みりん各小さじ2杯で調味しタケノコを入れて3~4分煮て、そのまま冷やして味を含ませる。
- イカは酒炒りにする。
- 木の芽みそを作る。ホウレンソウの葉は色よくゆでて細かく刻み、木の芽とともにすり鉢でよくすり、白みそ、砂糖、みりんを加えてよくすり混ぜる。
- タケノコとイカの汁を切って③であえ、小鉢に盛って木の芽を添える。

シーフードカレー



材料(4人前)

- スルメイカ.....130g
- エビ.....130g
- アサリ(殻つき)200g.....(正味)80g
- にんにく.....1かけ.....5g
- バター.....30g
- 白ワイン.....1/4カップ.....50g
- たまねぎ.....中1個.....150g
- サラダ油.....大さじ1.....13g
- 小麦粉.....大さじ2.....16g
- コンソメの素.....1/2個
- カレー粉.....大さじ1/2.....3g
- 湯.....1カップ.....200g
- 塩.....小さじ1/4.....1g強

作り方

- スルメイカは足をとって殻をむき、アサリはきれいに洗って水気をきる。
- エビは背わたをとって殻をむき、アサリはきれいに洗って水気をきる。
- にんにく、たまねぎはみじん切りにする。
- フライパンにバターをとかしてにんにくを炒める。アサリを加えて炒め、口がいたら、イカ、エビを加えてふたをして蒸し煮する。
- 別鍋にサラダ油を熱して、たまねぎをすきとおるまで炒め小麦粉を加えて更に炒める。くいだいたスープの素とカレー粉を加え、火からおろして湯を加えてのばし、再び火にかけて暫く煮込む。④を煮汁ごと加えてひと煮立ちさせる。
- 塩味をととのえる。

ワンポイント ※ピーマンをゆでて加えると色どりがよい。

アオリイカのさし身



材料(4人前)

- アオリイカ.....2はい
- つま.....各適量
- ワサビ.....適量
- さし身しょうゆ.....適量
- レモン(スダチ).....適量

作り方

- 下ごしらえをする。足を左側に置き、胴の中央に包丁をあてて内臓まで切らないようにまっすぐに切れ目を入れる。
- 両手の親指を切れ目を入れた胴の中へ入れ左右に開く。
- 左手で胴を押え、右手で足の付け根をつかんでスミ袋をつぶさないように内臓を足と一緒に引き抜く。
- 胴の内側を水洗いして乾いたふきんで水気を取る。
- 皮をはぐ。エンペラ(胴のまわりについたヒレ状の身)をもって皮を破らないようにはぐ。
- 身の縁の部分を5ミリほど切り落とす。身の下部に浅く切り込みを入れ、切り込みから薄皮をはぐ。(乾いたふきんかタオルを使うとはぎやすい)
- 薄皮をはいた身を3等分に切る。
- 身に浅く斜めに切り込みを入れる。包丁の角度を変え、もう一度斜めに切り込みを入れる。
- 身を1センチ幅に切る。皿に大根のケン、青じそを敷き、切り身をバランスよく盛る。レモン、飾り野菜、ワサビを添えてできあがり。

イカめし



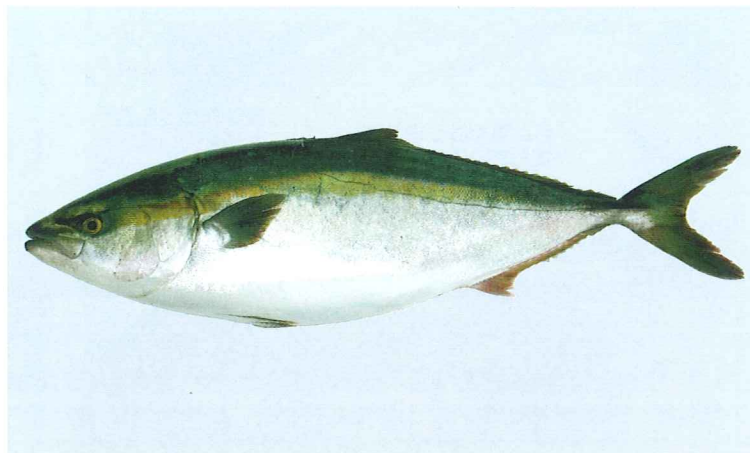
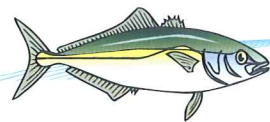
材料(4人前)

- スルメイカ中.....4はい
- もち米.....2/3カップ
- ほうれん草.....1/3束
- にんじん5mm角でイカの長さに.....4本
- 砂糖.....小さじ3
- 酒・しょうゆ.....各大さじ3
- だし汁.....1カップ

作り方

- もち米は洗って、一晩水に浸しておき、ざるに上げて水気をきる。
- スルメイカの胴に①の米を三分目ほど詰め、次にほうれん草、にんじんを折れないように先のほうまでさし込む。さらにイカの七分目くらいまでもち米を詰め楊枝でとめる。
- 鍋にイカを並べ、Aの調味料を入れ、スルメイカが浸るくらいに水を足し、落としふたをして30分ほど煮る。
- 適当な大きさに切り、器に盛る。

ワンポイント ※ほうれん草、にんじんは切った時に切り口の真ん中あたりになるように詰めるときれい。



標準和名 プリ
 地方名 ハマチ、(小)ツバス、(大)メジロ、(特大)プリ
 分類 スズキ目アジ科
 分布 プリは出世魚(関西地方)
 夏から秋にかけて県内に回遊して来る。
 多くは0歳魚で、大型魚は少ない。
 旬 冬
 プリは出世魚
 (関西地方)
 モジャコ(稚魚)
 ツバス(30~40cm) 夏
 ハマチ(50~60cm) 秋~冬
 プリ(90cm以上) 冬

料理 さし身、照り焼き、塩焼き、しゃぶしゃぶ

ハマチの下ごしらえ

- 包丁の刃を、直角にしてウロコをとります。
- エラブタを開いて付け根を切ります。
- 腹を手前におき、腹に切り込みを入れます。
- 内臓を手か包丁でかき出します。
- 魚の腹を手前に、頭を左に置き、左手で胸ビレを持ち上げ、その下から斜めに深く中骨まで包丁を入れます。
- つぎに頭は左のまま背を手前に置き換え、同じように包丁を入れて頭を切り落とします。
- 汚れを落としてから、腹を手前に、尾を左にして置きます。内臓をかき出した切れ目から包丁を入れ、刃先を中骨にそわせながら、尾に向って包丁を引きます。
- 背を手前に、尾を右に置きかえ、同じように尾の背側から刃先を中骨にそわせて切ります。
- 左手で尾のつけ根のところの上身だけをつまみ上げて、切れ目に包丁を差し込み、頭まで一気に引きます。
- 包丁の刃を尾の方に向きを変えて、尾のつけ根から上身を切り離しますと、二枚おろしの完成です。
- 骨のついた半身を中骨を下にして置き、上身と同じように腹側と背側に中骨にそって包丁を入れます。
- 尾のつけ根に包丁を差し込み、一気に頭の方に引いて、尾と中骨を身から切り離しますと三枚おろしになります。
- おろした身の部分には骨がついていますので、腹骨にそって包丁を引き、腹骨を取除きます。
- 大きな魚の場合は、皮を引きやすくするため半分に切ります。
- 尾の先の身を少し残して切り目を入れ、皮を左手で左右に動かしながら包丁で引きます。



新鮮なハマチの選び方



目が黒く黄線が鮮やかなもの
 背中が青く、腹が銀白の透明感があるもの。

讃岐出世鍋 (ハマチのしゃぶしゃぶ)



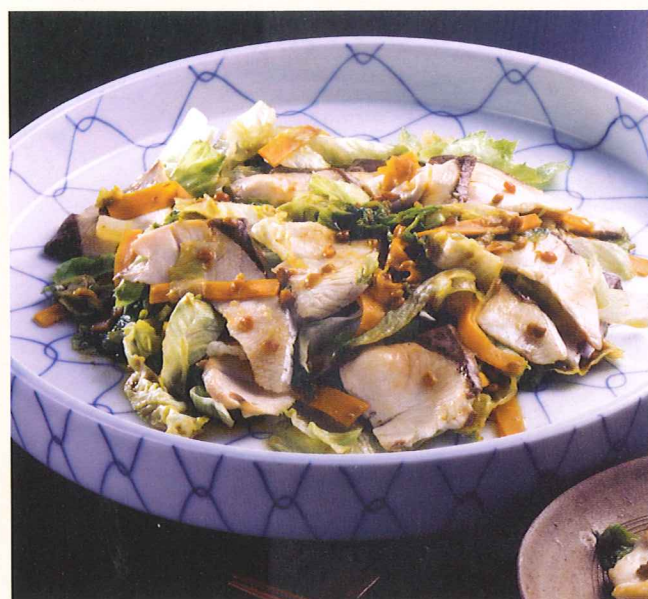
材料 (4人前)

- ハマチ..... 500g
- 豆腐..... 1袋
- 生しいたけ..... 5枚
- 春菊..... 1ワ
- えのき..... 1袋
- 白菜..... 5枚
- 昆布..... 1枚
- ☆ぼんすしょうゆ=すだちのしぼり汁、しょうゆ 同分量
- ☆味噌だれ=白みそ 大さじ2、ねりごま(又はすりごま) 大さじ3、砂糖 大さじ4、酢 1/2カップ、しょうゆ 大さじ3、出し汁 大さじ2
- ☆薬味=おろし大根、ねぎ、一味

作り方

- 1 ハマチは斜めに薄く切る。
- 2 豆腐は適当な大きさに切り、春菊は葉先を摘み取り、えのきは根元で切る。しいたけは石づきを除き、かさの表に飾り包丁を入れる。白菜はさっとゆで、2、3枚並べてくっつく程度に固く巻いて4cm位に切る。
- 3 鍋に水、昆布を入れて火にかけ、下ごしらえした野菜を入れて煮る。ハマチは表面がざっと白くなる程度に火を通し、たれをつけていただく。

瀬戸のハマちゃん焼き



材料（4人前）

- ハマチ……………20切
- レタス……………1ケ
- 金時にんじん……………少々
- もろみ……………少々
- オリーブ油……………少々
- ☆もろみは「粒もろみ」「しょうゆもろみ」各10gを混ぜ、濃い口しょうゆ25ccを加える。

作り方

- ① レタスは1cm幅に切る。金時にんじんはうすく切り茹でしておく。ハマチは5cm位の平造りにする。
- ② フライパンか陶板でオリーブ油を熱し①の材料を入れる。
- ③ ハマチの表面が白くなったらもろみをまわしげながら火を通す。
- ④ レタスから出る水分でもろみをのぼして全体にからめるようにしてできあがり。

ブリ大根



材料（4人前）

- ブリのあら……………300g
- 大根……………400g
- しょうが……………20g
- みりん、酒、砂糖、しょうゆ……………適量

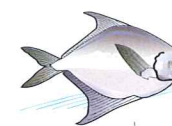
作り方

- ① ブリのあらは大きめのぶつ切りにする。大根は乱切りにしておく。
- ② しょうがは皮つきのまま千切りにする。
- ③ なべに水カップ1、みりん大さじ2、酒大さじ3を入れ、ブリのあら、大根、しょうがを加えて、落としぶたをし、浮いてくるあわやあくを取りながら中火で10分ほど煮る。
- ④ ③に砂糖大さじ1、しょうゆカップ1/3を加えて再び落としぶたをして弱火で煮汁が1/3になるまでゆっくり煮詰める。
- ⑤ ④を器に盛り、しょうがを天盛りにする。

一口メモ

〔応用〕大根のほかに子芋、ごぼうなどと煮てもよい。

マナガツオ



標準和名	マナガツオ
地方名	マナガツオ、カツオ
分類	スズキ目マナガツオ科
分布	6月以降瀬戸内海に入り込み、産卵後外海に出るが、生まれた稚魚は晩秋まで内海で成長する。
産卵旬	7～8月 分離浮性卵 3～8月

料理 さし身、照り焼き、塩焼き、味噌漬け

マナガツオのさし身

材料（4人前）

- マナガツオ……………3枚におろした上身
- 大葉、花穂ジソ、ワサビ、大根……………適量
- しょうゆ、たまり……………適量

作り方

- ① 下ごしらえをして身を3枚におろす。
- ② 腹骨をそぎ、小骨をサク取りする。
- ③ 皮を下に、尾側を左に置き、身と皮の間に包丁を入れて左手で皮を引っ張りながら皮を引く。
- ④ 皮を引いた身をそぎ切りし、小皿に大根のケンを立て花穂ジソのをせて、そぎ切りにした身を盛り付け、ワサビをそえて出来上がり。



ブリのもろみ焼

材料（4人前）

- ブリの切り身……………（120g）4ケ
- しょうゆもろみ……………適量

作り方

- ① 切り身全体にもろみをめりつける。
- ② ガス焼き器かオーブントースターにアルミホイルでバットの様にした器に切り身をのせ、強火の遠火で時間をかけて焼く。
- ③ 器に盛り合わせてできあがり。

一口メモ

モロミが焼けて黒くなるが「コゲ」ではなくにがみも少ない。このもろみ焼きの特徴は身の水分が逃げにくく、焼いて時間がたっても固くならない点である。



マナガツオの照り焼き

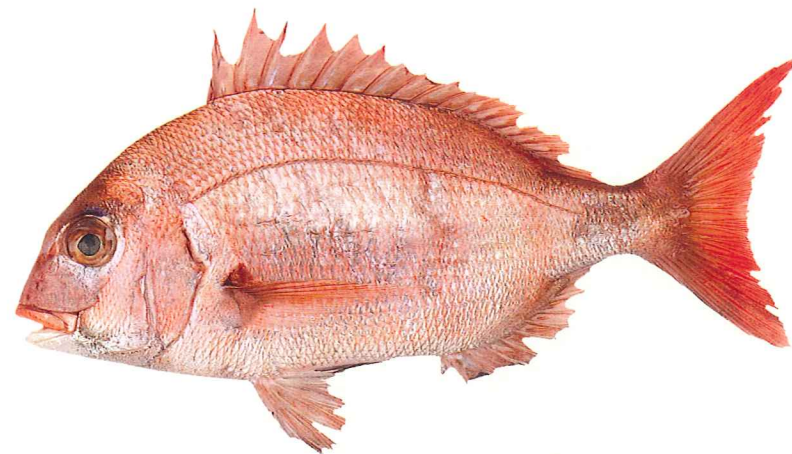
材料（4人前）

- マナガツオ……………3つ切り
- たまりしょうゆ、みりん、砂糖、はちみつ……………適量
- ハジカミ、ミョウガ、レモン……………適量

作り方

- ① マナガツオを適当に3つ切りにする。
- ② たまりしょうゆとみりん、砂糖、はちみつを合わせて、マナガツオの切り身①をつける。
- ③ フライパンを熱し②を入れて、タレをかけながら中火で10分程度焼く、マナガツオから脂が出るので油はひかなくてもよい。
- ④ 皿に盛り付け、ハジカミ又はミョウガを添える。





標準和名 マダイ
 地方名 タイ
 分類 スズキ目タイ科
 分布 3月末から4月に内海に入り込み、産卵後出る。生まれた稚魚は秋に外海に出る。周年県内で生息するものもいる。
 産卵 5月 分離浮性卵
 旬 10～12月

料理 さし身、塩焼き、うしお汁、鯛飯
 鯛そうめん、さつま、鯛丼

鯛めし



材料 (4人前)

- 米……………3カップ
- タイ……………1尾 (700g)
- イリゴマ……………少々
- 切り海苔……………適量

☆調味料 (タレ用)

- 醤油……………大さじ4 (60cc)
- みりん……………大さじ4 (60cc)
- 酒……………大さじ2 (30cc)
- カツオだし……………少々
- 玉子……………少々

作り方

- ① タイは三枚におろし皮をはぎ、少し薄めにそぎ切りする。
- ② 調味料をよく混ぜ合わせ、溶いたタマゴとイリゴマを入れ、①を10～20分漬け込む。
- ③ 熱いご飯に②を形よく盛り、ノリを天盛にし、タレをかけて食する。

※赤だし味噌汁……………鯛のアラ、エノキダケ、ミツバ

鯛そうめん

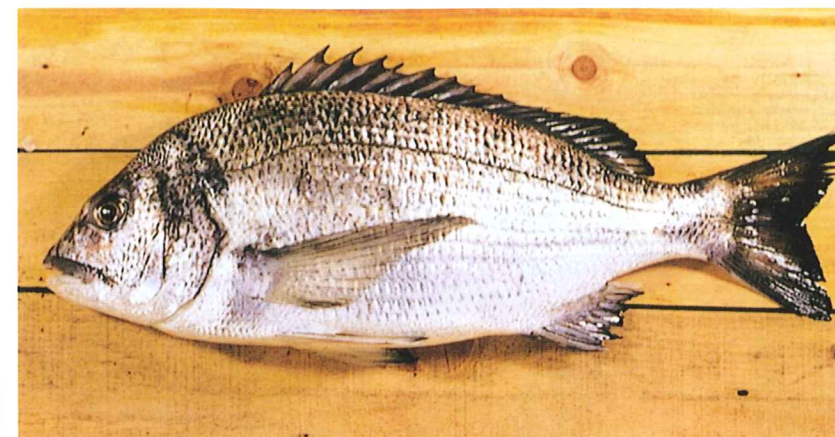


材料 (4人前)

- タイ……………1尾
- そうめん……………4束
- 干しいたけ、生しいたけ、たまご……………適量
- 削り節、塩、薄口しょうゆ、みりん……………適量

作り方

- ① タイはうろこを引いてエラ、ワタを取り、サッと水洗いして、水けを拭き、塩焼にする。
- ② 干しいたけを水でもどす。
- ③ ②の干しいたけともどし汁、削り節、塩、薄口しょうゆ、みりんを鍋に入れて煮立て、布でしめて吸い汁を取る。
- ④ あしらいの生しいたけは③の吸い汁に浸しておく。
- ⑤ そうめんを茹で、冷水でよくもみ洗いし、③の吸い汁に浸しておく。
- ⑥ 少し深めの器にそうめんを小分けして並べ塩焼にした鯛をのせて、しいたけ、三つ葉短冊に切った薄焼き卵を並べ器に③の吸い汁をはる。



標準和名 クロダイ
 地方名 チヌ
 分類 スズキ目タイ科
 分布 主として沿岸近くの岩礁や泥底
 産卵 5～7月 分離浮性卵
 旬 8～12月

料理 さし身、塩焼き、煮付け、さつま
 チヌメシ

チヌのおろし方 三枚おろし

1



包丁または、ウロコ引きで尾から頭に向けてウロコを引く。(腹ビレの周辺の小さなウロコは特に丁寧にすること)

2



エラブタに包丁の刃先を入れてエラの付け根を外す。

3



腹に包丁を入れ肛門まで切る。

4



包丁で内臓、エラを取り出し、背骨に包丁を入れ血液を丁寧に取り出し、水洗いした後、水分をよくふきとる。

5



表身の頭の付け根から腹ビレ後方へ中骨まで包丁を。身を返して表身の切れ目に合わせて包丁を入れ頭を落とす。

6



開いた腹から尾まで切れ目を入れ、中骨に沿って背骨まで切り進める。

7



身を回し背骨を尾から頭側に向けておろす。尾の付け根に包丁を入れて身を外す。

〈ここまでが二枚おろし〉

8



同じようにして反対の身をおろす。

9



包丁の刃を上(逆さ包丁)にして腹骨の付け根を切り、包丁をねかせて腹骨をそぎとる。

10



サク取りして腹身に残した血合と一緒に小骨を取り除く。

11

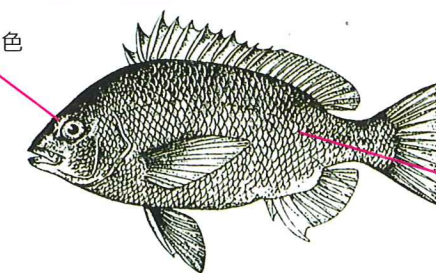


皮を下にして尾の方に軽く切れ目を入れそこから包丁で皮を引く、左手で皮を引っ張りながら行うと上手に引ける。

クロダイ(チヌ)の選び方

- 釣ったチヌは、手早く内臓を取り、血抜きをすると臭みをとることができる。
- 30cm前後のものがうまい。

目が澄み、黒みが銀白色に輝くものが新鮮



身が厚いものを選ぶ

チヌ飯



材料（4人前）

- チヌ……………（700～800g）1尾
- ゴボウ……………1／2本
- キヌサヤ……………適量
- 薄口しょうゆ……………適量
- 酒……………適量

作り方

- ① チヌはウロコをとり、内臓をのぞき、3枚におろし、腹骨をとる。
- ② ゴボウ1／2本は皮を取り長さ2cm、厚さ1mmに包丁で切る。
- ③ 米をとぎ、いつもどおりの水加減をする。
加減した水を1／2カップをくみ取ってすてる。その量だけ酒を加え薄口しょうゆを適量入れて吸物の味の半分程度の味付けとする。
切ったゴボウを入れてよく米と混ぜ、米を平らに手でのばす。
米の上にチヌの身を1本づつおきその上にチヌの中骨、腹のすき骨をのせて釜のフタをし、15分程度置く。
- ④ カマのスイッチを入れ、ふだん通りに炊き、炊きあがったらむらしを15分程度する。
- ⑤ 釜をあけ、中骨、頭、ハラ骨を骨がとれないようにそと取り出しシャモジでチヌの身が均等に混ざるようにかきまぜ、器に盛り付け色取りにキヌサヤを千切りにしてふる。

さつま



材料（4人前）

- チヌ……………1尾
- 赤みそ……………大さじ2
- ねぎ……………適量
（ごま、もみのり）
- 塩……………少々
- ごはん……………少々

作り方

- ① チヌは塩焼きにして骨と皮を除き身をほぐす。頭と骨で2カップ分のだし汁を取る。
- ② みそを木杓子につけて軽く焦げ目を付ける。
- ③ チヌの身をすり鉢でよくすり、みそを加え、冷ましただし汁で少しずつのばす。
- ④ 熱々のご飯に③をかけて、薬味のねぎ、ごまをのせる。
※ごまをのせる場合は軽くフライパンで炒って、すり鉢でよくすった方がよい。

一口メモ

薬味はねぎだけでなく、ごまやもみのりものせていただいた方がおいしい。

チヌの塩焼



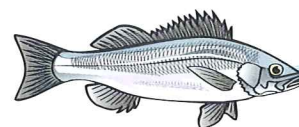
材料（4人前）

- チヌ……………（120g前後）4尾
- 塩……………少々

作り方

- ① ウロコとエラを取る。
- ② 腹を斜めに切り、内臓を取り除き、水洗いして水気をふきんでふきとる。
- ③ かざり包丁を入れ、塩を適量ふりかけて焼く。
ヒレに塩を強くまぶしておけばヒレがこげない。

スズキ



スズキは出世魚

セイゴ（1年魚、25cmほど）
フッコ（2年魚、35cmほど）
ハネ、スズキ（3年魚あるいは4年魚、60cm以上）

標準和名	スズキ
地方名	（小）セイゴ、セイ、（中）ハネ、（大）スズキ
分類	スズキ目スズキ科
分布	沿岸浅所や河口域から、やや沖合まで広く分布、回遊する。
産卵旬	冬。分離浮性卵 5～10月

料理 あらい、さし身、塩焼き、煮付け、鍋物、バター焼き

スズキのあらい

材料（4人前）

- スズキ……………1尾
- 氷……………適量
- 青じそ、花穂じそ、ワサビ……………適量
- しょうゆ、たまり……………適量

作り方

- ① スズキは上身にしてそぎ切りにして、氷水でふり洗いして水けを取る。
- ② かき氷をガラス器に入れ青じそを敷いてスズキの上身を盛り、花穂じそ、ワサビ、菊などを添える。
- ③ しょうゆ7、たまり3の割合で混ぜた、つくりしょうゆでいただく。



スズキのバター焼き

材料（4人前）

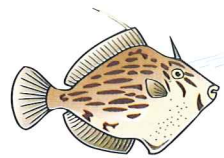
- スズキの切り身……………約150g
- バター……………適量
- ニンニク、キノコ、アスパラ……………適量

作り方

- ① スズキは水洗いして3枚におろし、節取りにする、適宜の大きさに切る。
- ② フライパンでバター、ニンニク、スズキの切り身を焼き色がつくまで炒める。
- ③ スズキの切り身を取り出し、キノコ、アスパラとともにさらにバター、コショウで炒める。
- ④ スズキの切り身、キノコ、アスパラを盛り付けてでき上がり。



ハギ



●県内でとれるハギ類はウマズラハギとマルハギが主です。



マルハギ

標準和名 カワハギ
 地方名 マルハギ、モチハギ、マルクロギ
 分類 フグ目カワハギ科
 分布 親魚の入り込みは少なく、夏に稚魚が入ってきて、晩秋まで成長し、外海に出る。
 旬 10～3月

料理 煮付け、鍋物、味噌汁、さし身



ウマズラハギ

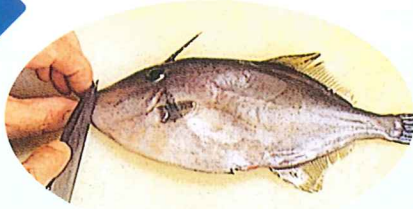
標準和名 ウマズラハギ
 地方名 ウマズラ、ナガハギ、クロギ、ヨソギ
 分類 フグ目カワハギ科
 分布 春、産卵のため入り込んで来る。生まれた稚魚は内海で成長し、晩秋に外海にでる。
 産卵 5～6月 沿岸のホンダワラ類などに産み付ける。
 旬 11～5月

料理 煮付け、鍋物、味噌汁、さし身

ハギの下ごしらえ

皮のむき方

1



口先を切る。

2



頭部についているツノを切り落とす。

3



包丁で切口を入れ、口先を左手で持ち、右手で皮の端をめくる。

4



切口から皮をはがすように引きむく。

5



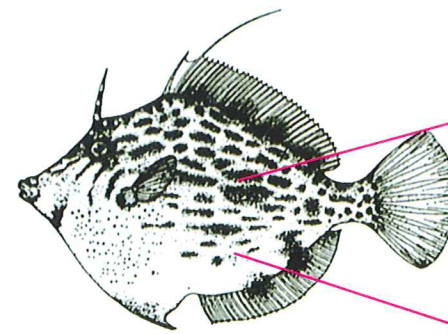
腹に斜めに包丁を入れ、内臓を取り出す。内臓をとる際はキモを残し近くについている胆のうをつぶさないように先に取り出す。

6



出刃の先で腸を取り出すこと。(胆のうは緑色で丸いものです。胆のうを潰すと身ががくなるので気をつけること)

新鮮なハギの選び方



表皮がザラザラしているほど新鮮。

※ウマズラハギの選び方も同じ。

腹部がしっかりしているもの。

カワハギのチリ鍋



材料 (4人前)

●カワハギ……………大きさによって4～8尾
 ●白菜……………半切
 ●豆腐……………2丁
 ●昆布……………1枚
 ●干しいたけ・しめじ・えのきだけ……………適量
 ●春菊……………適量
 ●ねぎ……………適量
 ●クズキリ……………適量
 ●チリ酢……………適量
 (スタチ汁、酒、しょうゆ、ダイコンおろし、七味、細ネギのみじん切りでつくる)

作り方

① 下処理したカワハギのキモをていねいに洗って塩をかるくまがしておく。
 ② しいたけの石づきを取って表に飾り包丁をいれる。
 ③ しめじとえのきだけでも石づきを取り小房に分ける。春菊は固い軸をとる。
 ④ ねぎを斜めに切る。白菜は洗って5cm巾にざく切りする。
 ⑤ 鍋に7分目まで水を張り、表面を軽くふいた昆布を入れる。
 ⑥ 強火にかけて沸騰してきたら昆布を取り出す。
 ⑦ 最初に煮えにくい野菜を入れ、再びだしが沸騰してきたところでカワハギの身を入れる。
 ⑧ アクを取りながら煮る。具に火が通ったらチリ酢でいただく。

カワハギの洗い



材料 (4人前)

●カワハギ……………大きさによって2～3尾
 ●ショウガ・長ねぎ……………適量
 ●花穂じそ・タデ……………少々
 ●味噌……………大サジ4
 ●酒・ミリン・酢……………各さじ1
 ●からし……………少々

作り方

① カワハギは皮をはぎ、三枚におろしてごく薄いそぎ切りにする。
 ② 50℃程度の温湯で切り身を湯洗いし、すぐ冷水にとる。
 ③ ミョウガと長ねぎの千切りを氷水につけてパリッとさせ、器に敷いて、カワハギを盛る。花穂じそ、タデなど薬味を添える。
 ④ 味噌大さじ4、酒、ミリン、酢各大さじ1、からし少々を練った酢味噌を添える。

ウマズラハギの煮付け



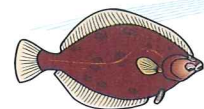
材料 (4人前)

●ウマズラハギ……………4尾
 ●酒・しょうゆ……………適量
 ●みりん・砂糖……………大さじ2

作り方

① 下処理したウマズラハギを水洗いし、2つ切りにして鍋に入れる。
 ② 酒、水を同割でいれ、みりん大さじ2、砂糖大さじ2をいれウマズラハギが十分につかるように入れる。
 ③ 5分程度中火で炊き、しょうゆをいれて味をととのえる。濃い目の味の方がおいしい。

カレイ



●県内で漁獲される主なカレイ類にはアマテ、メイタ、イシガレイの3種があります。このほか、ヤマブシと呼ばれる「ホシガレイ」もありますが、めったにとれない幻のカレイです。



アマテ

標準和名 マコガレイ
地方名 アマテ、アマテガレイ
分類 カレイ目カレイ科
分布 砂泥底
産卵 12月下旬～1月中旬
海底の砂、れきに産み付ける。
旬 8～11月

料理 さし身、煮付け、空揚げ



メイタ

標準和名 メイタガレイ
地方名 メイタ、メダカ、ツングレイ
分類 カレイ目カレイ科
分布 砂泥底
産卵 11月下旬～1月中旬 分離浮性卵
旬 5～10月

料理 煮付け、空揚げ、さし身

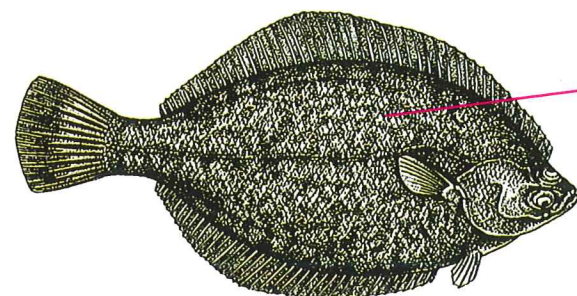


イシガレイ

標準和名 イシガレイ
地方名 イシガレイ、イシモチ
分類 カレイ目カレイ科
分布 砂泥底
産卵 冬 分離浮性卵
旬 7～12月

料理 煮付け、さし身

新鮮なカレイの 選び方



身の締まりがよく、つやがあり
腹部に弾力があるもの。
裏側は白いほどよい。

カレイのおろし方

(5枚おろし)

1



魚の頭を持ち、包丁でぬめりをとる。

2



裏返してぬめりをとる。

3



腹を上にしてエラブタに包丁の刃先を入れて
エラの付け根を外す。裏返し同様にエラの付
け根を外す。

4



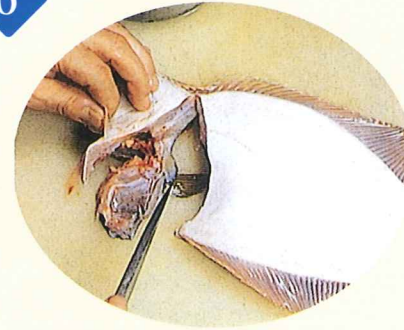
腹に包丁を入れ、肛門まで切る。

5



エラ、内臓を手で取り除く。

6



頭をおとす。

7



魚を表にし、背骨にそって切れ目を入れる。

8



背骨にそってヒレの方に向かって包丁を斜めに
入れる。(包丁を寝かすようにして中央の切
れ目からエンガワまで包丁を入れる。)これ
で背身が1枚とれる。

9



魚を反対に置き、同様に背骨にそってヒレの
方に向かって包丁を斜めに入れる。これで背身
の2枚目がとれる。

10



魚を裏返し背骨にそって切れ目を入れる。

11



背骨にそってヒレの方に向かって包丁を斜め
に入れる。3枚目がとれる。

12



魚を反対に置き同様に背骨にそってヒレの
方に向かって包丁を斜めに入れる。4枚目が
とれる。これで5枚おろしのでき上がり。

マコガレイの煮付け



材料 (4人前)

- マコガレイ……150gぐらいのもの4尾
- 酒……大さじ3
- アク抜きタケノコ……少々
- しょうゆ……大さじ5
- 木の芽……1つかみ
- 砂糖……大さじ2

作り方

- ① マコガレイはウロコをきれいに取り、内臓を出して、サッと水で洗い、水切りをする。
- ② 底の平らななべに水カップ1/2、砂糖大さじ2、酒大さじ3、しょうゆ大さじ5を煮立たせ、カレイの切り身を重ならないように並べ、落としぶたをして、なべをときどきゆり動かしながら焦がさないように煮る。
- ③ 魚が煮えたら別の器に取り出し、残りの煮汁に水カップ2を加え、砂糖、しょうゆ各少々で味を補い水気をきったタケノコを加えて煮立たせる。
- ④ 器にマコガレイとタケノコ、木の芽をいりよく盛り合わせ、上から煮汁をかける。

メイタガレイの空揚げ



材料 (4人前)

- メイタガレイ……150gぐらいのもの4尾
- 小なす……8個
- しし唐がらし……20本
- 小麦粉、揚げ油……適量
- 粉とうがらし・塩……適量

作り方

- ① メイタガレイはウロコを取り、内臓を出して、中骨に頭をつけた状態で3枚におろす。
- ② メイタガレイに小麦粉または米の粉を軽くまぶしておく。
- ③ なすは5mm幅にちやせん状の包丁目を入れ、しし唐がらしは中央に切れ目を入れる。
- ④ 揚げ油を160℃ぐらいに熱し、水気をきったなすとしし唐がらしを揚げる。
- ⑤ 次に油を180℃ぐらいに熱して②メイタガレイをなべからすべり込ませ、2度揚げする。
- ⑥ さらに半紙を敷いて揚げたメイタガレイを盛り、揚げなす、しし唐がらしを盛り付けて食べる。粉とうがらし1、塩9の割合で混合したものをつくり、つけて食す。

イシガレイの姿造り



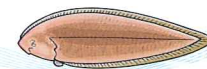
材料 (4人前)

- イシガレイ (40cm程) ……1尾
- つま (レモン、青じそ、カイワレ、わかめ、赤トサカノリ) ……各適量
- ワサビ……適量
- さし身しょうゆ……適量

作り方

- ① イシガレイの表面の石づきを出刃包丁でそぎ、下ごしらえの要領で5枚におろし、皮を引き、平造りにする。
- ② 大皿にイシガレイの頭を立てて盛り、中骨はひらく皿に置く。平造りした切身を包丁ですくい取り、中骨にのせて盛り付ける。

ゲタ

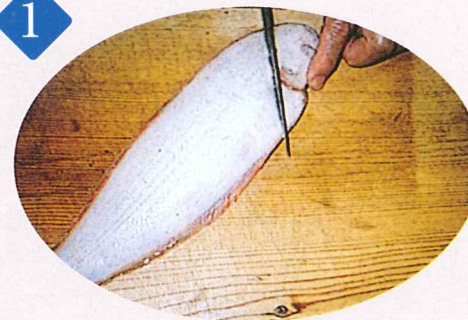


- 標準和名 コウライアカシタビラメ、イヌノシタ、アカシタビラメ、ウシノシタなど
- 地方名 ゲタ
- 分類 カレイ目ウシノシタ科
- 分布 砂底、砂泥底
- 産卵 種によって異なるが、春～夏
上記3種は分離性浮性卵
- 旬 8～1月

料理 干しゲタ、煮付け、ムニエル、あめ煮

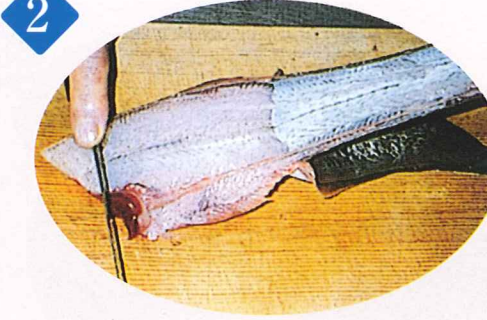
ゲタの下ごしらえ

1



尾から頭の方へ包丁でウロコを取る。頭を切り落とし、内臓をとり出す。

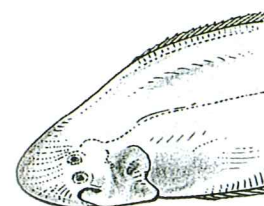
2



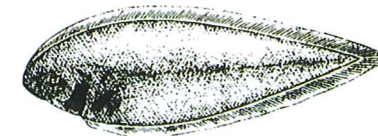
切り口から皮をめくって引っぱり一気に皮をむく。

新鮮なゲタの選び方

アカシタビラメ

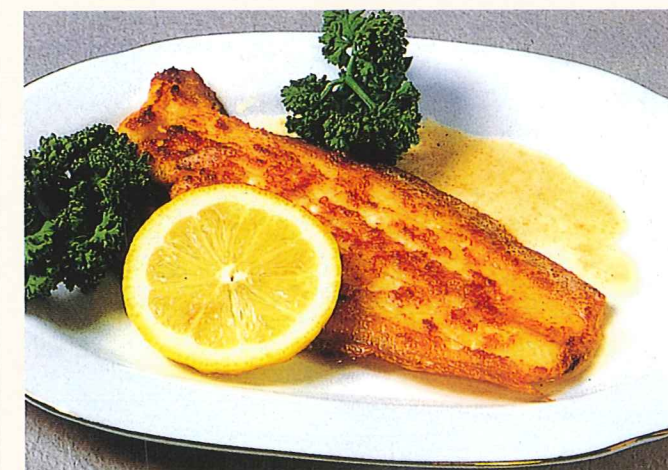


アカシタは体色の赤が鮮明なほどよい。



重みのあるものを選ぶ。

シタビラメのムニエル



材料 (4人前)

- シタビラメ……4尾
- 小麦粉……適量
- レモン……少々
- バター……20g
- 牛乳……大さじ1
- サラダ油……適量
- コショウ……少々
- 塩……小さじ2弱

作り方

- ① シタビラメの下処理をし、水洗い。水気をとり、塩小さじ2弱、コショウを少量ふって下味をつける。
- ② 牛乳大さじ1をふりかけ汁をきって小麦粉を薄くまぶす。
- ③ サラダ油大さじ4をフライパンで熱しシタビラメの表を下にして入れ、たえず動かしながら両面を焼いて皿にとり、レモン汁をふる。
- ④ フライパンの油をあけてバター20gを入れ、少し色づくくらいまで熱して魚を戻し入れ、バターをからませる。
- ⑤ 器に盛り、フライパンに残ったバターをかける。

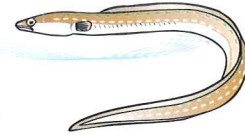
小豆島の冬の風物詩ゲタの一夜干し



アナゴ

標準和名 マアナゴ
 地方名 アナゴ、ベースケ
 分類 ウナギ目アナゴ科
 分布 砂泥底
 産卵 産卵は外海で行われ、
 3～5月に内海に
 葉形幼生として来遊する。
 旬 5～10月

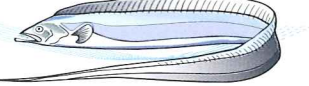
料理 すしの具、天ぷら、丼物、
 つけ焼



タチウオ

標準和名 タチウオ
 地方名 タチ
 分類 スズキ目タチウオ科
 分布 春に来遊し、瀬戸内海の水深50～100m
 の砂泥底で産卵。冬は外海に出て越冬。
 産卵 5～11月
 旬 6～8月

料理 塩焼き、照り焼き、
 ホイル焼き、ムニエル



アナゴのサンド焼き



材料 (4人前)

- アナゴ (開いたもの) ……小4尾
- (A) (しょうが汁小さじ1/2 酒大さじ1/2 しょうゆ大さじ1)
 にんじん、さやいんげん、チーズ各50g サラダ油大さじ2
- (B) (みりん、しょうゆ各大さじ1) プルーン4個 (水でもどし、砂糖、
 うす口しょうゆ各少々で煮る)

作り方

- 1 アナゴは皮のめりをこそげとり、(A)のしょうが汁、酒、しょうゆを
 ぶって20分くらいおきます。
- 2 にんじんはさやいんげんと同じ大ききぐらいの棒状に切り、それぞれ塩
 湯で柔らかくゆでます。チーズも同じ大ききに切りそろえます。
- 3 ①のアナゴの水けをきって、まな板の上に皮側を下に縦におき、②のさ
 やいんげん、にんじん、チーズを色どりよく並べて、手前からくるく
 と巻き、たこ糸でゆわえます。
- 4 フライパンにサラダ油を熱して③を入れ、強火でこがしながら焼いて焼
 き色をつけてから、火を弱めてふたをして2～3分蒸らし、(B)を加えて
 照りよくたれにからませます。
- 5 一口大に切り、プルーンを添えます。

焼きアナゴの柳川風



材料 (4人前)

- 焼きアナゴ ……160g
- ごぼう ……150g
- 卵 ……4個 ●みつば ……20g
- だし汁 (カツオ) ……3/4カップ ●うす口しょうゆ ……大さじ2
- 酒 ……大さじ2 ●砂糖 ……大さじ1

作り方

- 1 ごぼうは包丁の峰を使って皮をそぎ、縦に何本か切れ目を入れて細かい
 ささがきにし、水を張ったボールに落とし入れて、あく抜きをして、さ
 っとゆでておく。
- 2 焼きアナゴは4cmくらいの長さに切る。
- 3 鍋 (土鍋またはすき焼き鍋がよい)に①のごぼうを敷き、アナゴを並べ入
 れ、調味料を合わせただし汁 (だし汁にうす口しょうゆ、酒、砂糖を合わ
 せたもの)を静かに注ぎ入れ、中火にかけて4～5分煮る。
- 4 別に卵を割りほぐして細かく切ったみつばを加え、アナゴの上に静かに
 流し入れて、すぐふたをして蒸気が上がったなら火を止め、余熱で蒸らす。
- 5 卵が半熟状態になったら、そのまま食卓に出し、好みで粉ざんしょうを
 ぶって熱いうちに食べる。

材料 (4人前)

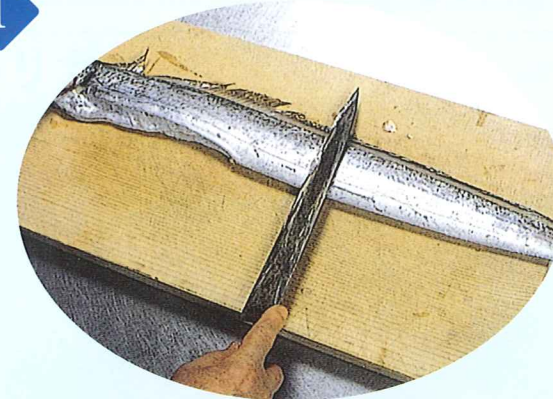
- アナゴ ……4尾 (飾り)
- 米 ……3合
- こんぶ ……5cm1枚 ●酒 ……小さじ2
- 具=油あげ ……1/4枚 にんじん ……40g ごぼう ……20g しいたけ ……3枚
- 里いも ……小2個 れんこん ……30g えび ……適量
- 合わせ酢=酢 ……60cc 塩 ……小さじ1強 砂糖 ……50～70g
- 飾り=卵 ……1個 絹さや ……30g 紅しょうが ……少々

作り方

- 1 米はこんぶ、酒を加えて普通に炊く。
- 2 具の用意をする。
 ・えびは、塩ゆで、ごぼうはささがきにしてお水にさらす。
 ・里いもは粗いさいの目に塩もみにして水にさらす。
 ・れんこんは小さい小口切り。にんじん、油あげ、しいたけは細かい短冊切り。
 煮干しでだしを取り、具を薄味に炊いて、ザルに打ち上げておく。
- 3 合わせ酢の材料を火にかけ、砂糖と塩を溶かしておく。
- 4 はんばに熱いごはんを移し、合わせ酢を混ぜ合わせる。
 (この時は、うちわであおいでつやを出す) ②の具を加えて手早くかき混ぜる。
- 5 器に盛り、つけ焼きにしたアナゴ、錦糸卵、塩ゆでにした斜め千切りの絹さや、
 紅しょうがを飾る。

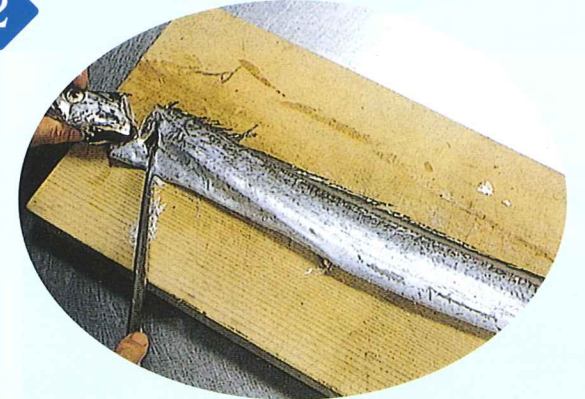
タチウオのおろし方

1



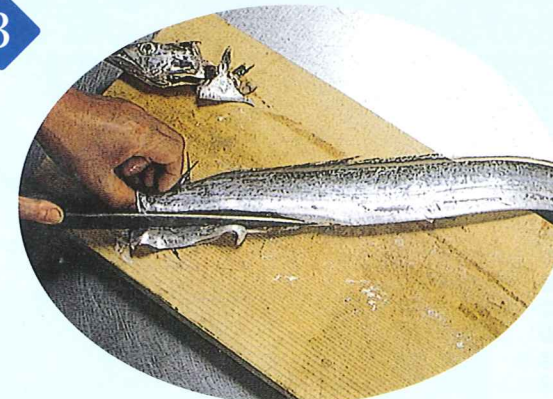
包丁で銀色の箔をおとす。

2



表身、裏身とも腹ビレ後方から頭へ斜めに包丁を
 入れ頭を切り落とす。

3



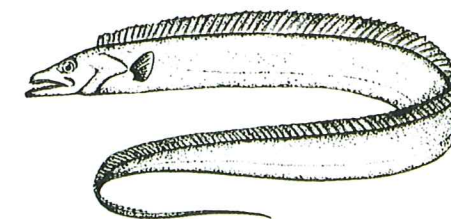
腹に包丁を入れ内臓を取り出し、15～20cmに切る。

4

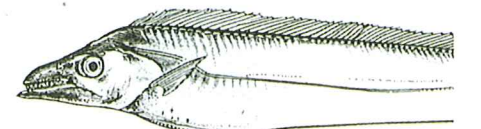


背ビレに沿って表身、裏身とも包丁を入れ、
 背ビレを取り除く。

新鮮なタチウオの 選び方



1m、600g前後がベスト。



切り身を買う時は皮が破れておらず
 銀色に輝いているものを選ぶこと。

アナゴのばら寿司



タチウオの揚げ煮



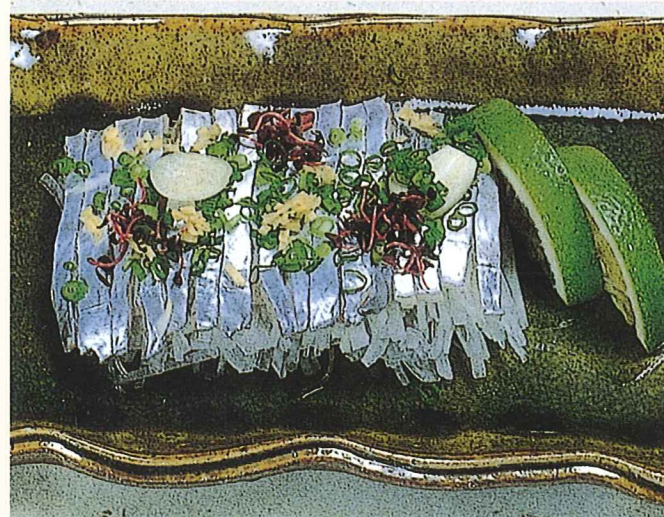
材料 (4人前)

- タチウオ……………4切れ
- (A) 酒、うす口しょうゆ……各大さじ1 しょうが汁…小さじ1
揚げ油……適量
- (B) だし汁……1 1/3カップ うす口しょうゆ……大さじ1 1/2
みりん……大さじ2 酒……大さじ1 塩小さじ1/3
大根おろし(おろして水気を軽くしぼる)……1 1/2カップ
しめじ……100g みつば……1/2わ
レモンの薄切り

作り方

- ① タチウオは食べやすいように2つに切り、小骨が多いので両面に切り込みを入れて、(A)で下味をつけます。
- ② ①の水気をふき、油で揚げます。
- ③ 鍋に(B)を煮立てて大根おろしの半量を入れてひと煮し、②のタチウオとしめじを加えて少し煮ます。そこに、残りのおろしと3cm長さに切ったみつば、いちよう切りにしたレモンを入れてひと煮し、汁ごと器に盛ります。

タチウオのたたき



材料 (4人前)

- タチウオ……………2/3尾
- だいこん……………150g
- 紅たで……………少々
- 塩……………少々
- かぼす(またはレモン)……1個 ●にんにく……2片
- 小ねぎ……………3本 ●しょうが……………1かけ

作り方

- ① タチウオは三枚におろして細作りにする。
- ② にんにくはうす切り、ねぎは小口切り、しょうがはすりおろす。
- ③ ①にかぼす汁、塩、②をのせて包丁の腹で軽くたたいて冷蔵庫に10分間入れる。
- ④ だいこんのけんを上盛りに、紅たでを添える。

タチウオのくぎ煮



材料 (4人前)

- タチウオ(正味)……………1kg
- 砂糖……………280g
- しょうゆ……………1カップ
- 酒……………50cc
- 本みりん……………150cc
- 水あめ……………小さじ1
- 土しょうが……………50g ●いりごま……………少々

作り方

- ① 小さめのタチウオを三枚におろし、身の部分を5cm間隔で切る。
- ② ①はざるに入れて水を通し、よく水気をきっておく。
- ③ 土しょうがをおろして、しょうゆ、砂糖、酒、本みりん、水あめと一緒に鍋に入れて沸騰させる。
- ④ ③が沸騰したところへ、タチウオを一気に入れ、だんごにならないように素早くタチウオの間に煮汁が行き渡るようにする。
- ⑤ アルミホイルを鍋の大きさに切り、指で数ヶ所丸く穴をあけて落としふたをする。
- ⑥ 煮汁がなくなる前にアルミホイルのふたを取り、弱火にして煮汁が少し残る前に火から下ろす。
- ⑦ 煮上がったくぎ煮を鍋からざるに上げ、最後にいりごまをふりかけて化粧する。

サザエ



標準和名 サザエ
地方名 サザエ
分類 古腹足目
サザエ科
分布 岩礁
産卵 7~9月
旬 10~3月

料理 さし身、壺焼き

タイラギ



標準和名 タイラギ
地方名 タチガイ、
貝柱
分類 イガイ目
ハボウキガイ科
分布 砂、泥底
産卵 6~7月
旬 11~3月

料理 さし身、酢の物、
天ぷら、塩焼き

トリガイ



標準和名 トリガイ
地方名 トリガイ
分類 マルスダレガイ目
サルガイ科
分布 浅海の泥土域
産卵 春と秋
旬 春

料理 さし身、すし種、酢の物

アカガイ



標準和名 アカガイ
地方名 アカガイ、
チガイ
分類 フネガイ目
フネガイ科
分布 10m以深の泥底
産卵 7~8月
旬 冬

料理 さし身、すし種

アサリ



標準和名 アサリ
地方名 アサリ、ハマグリ
(ハマグリのいない地区)
ヒナタガイ
分類 マルスダレガイ目
マルスダレガイ科
分布 干潟や砂浜
産卵 春、秋
旬 春

料理 すまし汁、味噌汁、和え物
すしの具、アサリごはん
ピラフの具

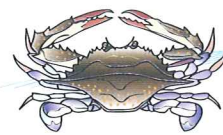
アワビ



標準和名 クロアワビ
地方名 アワビ
分類 古腹足目
ミミガイ科
分布 岩礁域
産卵 9~10月
旬 9~1月

料理 さし身、すし種

カニ



●県内で食用として漁獲されるカニ類はガザミ（ワタリガニ）、イシガニが主です。このほか、ガザミに似た体型で、甲羅に紋があることからモンガニと呼ばれるジャノメガザミ、淡水域や河口近くの海岸に生息するモズクガニなども食用とされます。

標準和名	
ガザミ	ワタリガニ、ワタリガネ
イシガニ	モガニ、アミキリ
ジャノメガザミ	モンガニ
モズクガニ	カワガニ、ケガニ、ツンガニ



ワタリガニ

標準和名 ガザミ
 地方名 ワタリガニ、ワタリガネ
 分類 十足目短尾亜目ワタリガニ科
 分布 砂泥底
 産卵 5～9月 卵は雌の腹節（通称ふんどし）の肢にふ化まで付着する。
 旬 11～2月

料理 塩ゆで、鍋、焼ガニ、味噌汁



モガニ

標準和名 イシガニ
 地方名 モガニ、アミキリ
 分類 十足目短尾亜目ワタリガニ科
 分布 砂泥底、岩礁帯
 産卵 卵は雌の腹節の肢にふ化まで付着する。
 旬 11～2月

料理 塩ゆで、味噌汁



モンガニ

標準和名 ジャノメガザミ
 地方名 モンガニ
 分類 十足目短尾亜目ワタリガニ科
 分布 砂泥域
 産卵 卵は雌の腹節の肢にふ化まで付着する。
 旬 11～2月

甲は横長の菱形。3つ並んだ蛇の目模様が特徴である。日本では市場に出回るほど多くは獲れない。

料理 塩ゆで、鍋、味噌汁

おいしいカニの選び方

カニを持ってみて重量感があり、殻が固く脚がちぎれていないもの。

カニのゆがき方

カニの口の部分をまな板などに打ち付けて〈脳震盪〉を起こさせ、水に入れて湯がき、お湯が沸騰してから7～8分間ゆでる。（適当に塩を入れること）

カニ鍋



材料（4人前）

- ワタリガニ……………2尾
- 白菜……………半切
- 豆腐……………1丁
- しいたけ、しめじ、えのきだけ… 適量
- 春菊……………適量
- ねぎ……………適量
- クズキリ……………適量
- ※チリ酢……………適量

※（スタチ汁、酒、醤油、ダイコンおろし、七味、細ネギでつくる。）

作り方

- ① ワタリガニをよく洗う。
- ② 裏側に切り込みを入れ、甲羅側から包丁を入れて二つに切り分ける。
- ③ しいたけは石づきを取って表に飾り包丁を入れる。
- ④ しめじとえのきだけも石づきを取り小房に分ける。春菊は固い軸をとる。
- ⑤ 鍋に適量の水を入れカニ、煮えにくい野菜を入れ、沸かす。
- ⑥ 沸騰してきたところでアクを取りながら煮る。
- ⑦ 具、カニに火が通ったらチリ酢でいただく。

焼ガニ



材料（4人前）

- ワタリガニ……………4尾

作り方

- ① ワタリガニをよく水洗いする。
- ② 遠火でじっくりと焼き、中の身まで火が通ったらできあがり。
※ポイント：炭火をカンカンに起こして、遠火でじっくりと焼きあげること。

味噌汁

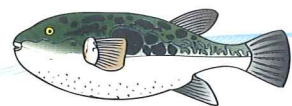


材料（4人前）

- ワタリガニ……………2尾
- 味噌……………適量
- 細ネギ……………適量

作り方

- ① ワタリガニをよく水洗いする。
- ② 裏側に切り込みを入れ、甲羅側から包丁を入れて、二つに切り分ける。
- ③ 鍋に水とカニを入れ沸かす。
- ④ 湯が沸騰したら、アクを取り、味噌を溶き入れる。
- ⑤ カニが煮あがったら、椀に汁を入れて薬味の細ネギをちらしていただく。



●県内でとれるフグはたくさんの種類がありますが、フグの中で一番の高級魚はトラフグ。胸びれのそばに大きな円に近い斑紋があり、尻びれが白いのが特徴です。フグのなかでも成長が速く、大型になります。一番ポピュラーなのはナゴヤフグです。

標準和名	地方名
トラフグ	トラフグ、オオフグ
コモンフグ	ナゴヤフグ、ナゴヤ
ナシフグ	ナゴヤフグ、ナゴヤ
ヒガンフグ	モブク
シマフグ	サバフグ、シマフグ
クサフグ	スナフグ、アカメ



トラフグ

標準和名	トラフグ
地方名	トラフグ、大フグ
分類	フグ目フグ科
分布	4～5月に外海から瀬戸内海に入り込み、産卵後外海に出る。稚魚は内海で成長し、多くは晩秋に外海へ移動するが、一部は県内で越冬する。
産卵旬	4～5月 潮流の速い粗砂底に産み付ける。12～2月

料理 てっさ、てっちり、天ぷら、唐揚げ



コモンフグ

標準和名	コモンフグ	産卵	春
地方名	ナゴヤフグ、ナゴヤ	旬	11～4月
分類	フグ目フグ科		
分布	岩礁域		

料理 てっさ、てっちり、天ぷら、唐揚げ

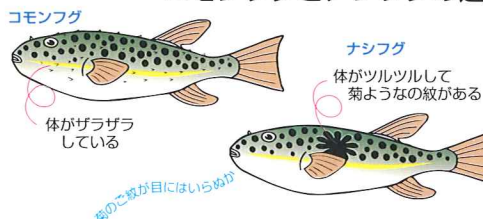


ナシフグ

標準和名	ナシフグ	産卵	4～6月
地方名	ナゴヤフグ、ナゴヤ	旬	冬を中心に11～4月
分類	フグ目フグ科		
分布	岡山県から西の瀬戸内海中西部に多く分布し、砂泥質の海底近くに多い		

料理 てっさ、てっちり、天ぷら、唐揚げ

コモンフグとナシフグの違い



県内でナゴヤフグと呼ばれるフグは、普通コモンフグとナシフグの2種があります。この2種はよく似ていて、コモンフグは体の表面に小さなトゲがありさわりとザラザラしていること、一方ナシフグは体の表面にトゲがなくツルツルしていること、胸びれのそばに菊花状の紋があることが特徴ですが、実際には慣れないと見分け方はかなり難しいものです。

※フグは専門店でムキ身をご購入の上、ご調理下さい。

フグさし (てっさ)



材料 (4人前)

- ナシフグ……………6尾
- 大根 (ケン用) ……適宜
- きゅうり……………1本
- 青じそ……………6枚
- 海藻 (トサカノリなど) ……少々
- わさび……………少々
- ぼん酢…………… (しょうゆ大さじ6、だいたいしほり汁6)
- 薬味 (赤オロシ、細ネギ) …… (※トラフグを使用する場合は1尾)

作り方

- ① 三枚に下して上身 (皮がついていた方) と下側とを包丁で横に薄くそいで、身皮をとる。
- ② 左手の人差し指と中指とで身を軽く押さえ、その指の下とところを、包丁を手前に向けておくようにして薄く切り、一切づつ皿にはりつけるように並べていく。(菊水盛)

フグちり (てっちり)



材料 (4人前)

- ナシフグ……………4尾
- にんじん……………60g
- 白菜……………1玉
- 白ねぎ……………2本
- 生しいたけ……………6枚
- 豆腐……………1丁
- はるさめ……………30g
- だし昆布……………10cm

作り方

- ① だし昆布を水から鍋の中に入れ沸騰したら取り出す。
- ② ナシフグはぶつ切り、にんじんはいちよう切り、白菜の葉先は大切り、軸はそぎ切り、白ねぎは3～4cmの長さに切る。
- ③ だし汁の中にぶく、にんじん、白菜、生しいたけを入れる。
- ④ 豆腐、もどしたはるさめ、白ねぎを入れ、アクをとり、煮ながらいただく。

ナシフグの唐揚げ



材料 (4人前)

- ナシフグ……………4尾
- 小麦粉……………少々
- 塩……………少々
- おろし大根……………適量
- 揚げ油……………適量

作り方

- ① ナシフグは三枚に下ろしてうす塩をする。
- ② 小麦粉をまぶし余分な粉を落とす。
- ③ ②をカラッとなる位まで油で揚げ。ポン酢または中華ドレッシングの中におろし大根を入れて食する。

魚料理の基本

瀬戸内海に面し新鮮な魚介類が手に入る香川県では、魚の種類に合わせてそれぞれの持ち味を生かした数多くの調理方法が生まれてきました。刺し身・焼き物・煮物など調理法と魚の相性、それぞれの特徴を理解しレパートリーを広げるのに役立ててください。

刺し身

魚本来の味を十分に楽しむ料理。鮮度の良さを清潔に仕上げタイピングよくいただきます。

●仕立て方

霜作り

〈湯 霜〉 さく取りした身を皮目を上にして、まな板に置き、ふきんをかける。板を斜めにし、ふきんの上から熱湯をかけ、すぐに氷水に取る。皮が美しく美味しい鯛・こち等に向く。皮霜作りともいう。

〈焼き霜作り〉 節切りにした身に金串を打ち、表面だけ強火で焼き、氷水に取って冷やす。サワラ・あいなめなど。

洗 い 皮を引いてそぎ切りにし、氷水に入れて洗う。表面の脂が落ち、身に弾力がでる。鯛・すずき・ひらめ等の活け魚に向く。

昆布 昆布のうま味を添えてしめる方法。節か切り身にして薄塩をあて、2枚の昆布ではさみ、1時間弱おく。鯛・ひらめ等に向く。

●切り方

平作り 身に包丁を垂直にあてて、まっすぐに引いて切る。身の薄い魚には向かない。

そぎ作り 薄く幅広く作る切り方。身の薄い魚や洗い・昆布メにする場合に向く。

薄作り 透き通るくらい薄くそぐ。ふぐ・ひらめなど身のしまった白身の魚に向く。

細作り 5mm位の細切りにする。身幅の細い魚は斜めに、身の厚い魚はそぎ切りにしてから細く切る。さらに細く切ると糸切り。

八重作り 3~4mm幅に切れ目を入れ、次に同じ幅で切り落とす。皮つきの霜作りのときにあう。

たたき 細切りにしてから包丁の刃でたたく。薬味や味噌を加えてたたくこともある。あじ・タチウオなど。

焼き物

焼き目の香りで魚の風味とうま味を楽しむ料理。加熱時間が比較的短くすむのもうれしいですね。

●焼き物の種類

直火焼き 塩焼き・つけ焼き・照り焼き・殻焼き
〔魚を串に刺したり・焼き網にのせたりして直接火の上で焼く。〕

間接焼き 天火焼き・蒸し焼き〔高温の対流の中で焼く〕
包み焼き・フライパンや鍋を用いて。

●焼き方

- ・「強火の遠火」が理想的なので、焼き網は二重構造を選ぶとよい。
- ・盛り付けたとき、表になる側から焼く。表6分、裏4分の焼き加減。
- ・網焼きの場合は、焼き網をよく焼いておくか、油または酢を塗っておくと魚が網につかない。
- ・串焼きの場合は、魚の種類や大きさに適した串を選び、焼き上がったらずくに串を回し、串を抜きやすいようにしておく。
- ・ムニエルの場合は、小麦粉は焼く直前にまぶして余分な粉ははたく。粉をつけてから時間を置くと焦げやすくなるので注意。フライパンをよく熱してから焼く。

煮 物

魚のやわらかい感触を楽しむ料理。味つけを上手に使い分ければ、鮮度の落ちはじめた魚や冷凍魚もおいしく変身します。

- ・鍋は魚を並べたときに重ならないように、底が平らで浅いもの（平鍋）が適している。
- ・魚によく味がしみるように皮に包丁目を入れる。身のくずれやすい魚の場合、包丁目を入れた竹の皮や経木を鍋底にしくとよい。
- ・ひたひたの煮汁を一度沸とうさせた中に、盛り付けたとき表になる側を上にして入れる。
- ・味が平均にいきわたり、魚の身くずれを防ぐために落としぶたをして煮る。落としぶたがない場合はアルミホイルで代用するとよい。ときどき煮汁を回しかけて味を含ませる。
- ・火加減は、魚を入れてから煮立つまで強火、その後は沸騰が続く程度に火を弱めて煮あげる。ただし、弱めすぎると水っぽくなるので注意。

揚げ物

高温での加熱が、魚の周囲を香ばしくし、内側は一気に熱が入るために素材の持ち味がとじこめられ、二重のうま味が楽しめる料理。

- ・揚げ鍋は厚手で底の平らなものが適している。
- ・たっぷりの油で揚げる。
- ・油の温度は材料によって異なるが、170℃~180℃の中温で揚げるとカラリと揚がる。冷凍品や大きな1尾ものの魚は160℃から徐々に温度を上げていくとよい。
- ・材料の水気を十分とり、油がはねないようにする。
- ・天ぷらの場合、衣は粉が残っている程度のサラッとした状態に作りうすくつけて揚げる。
- ・フライの場合、衣をつけたら10分~15分ねかせ、なじませてから揚げる。
- ・材料は、鍋の手前から向こう側に泳がせるようにして静かに入れる。
- ・カラッと揚げたら油をよく切り、揚げ網にたてかける。またペーパータオルを敷くと手早く油が切れる。