

イカナゴ (コウナゴ)

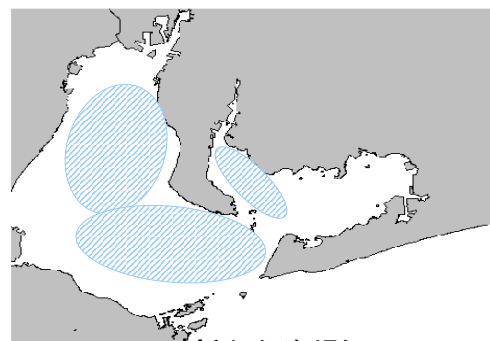
地方名称 ボーコウナゴ（親魚）

旬 春



生産の状況

- 愛知県の漁獲量（H22年）
11,589 t（全国第2位、シェア16.4%）
- 主な生産地
南知多町、碧南市、蒲郡市
- 漁法 船びき網
- 漁期 春



〔主な漁場〕

料理して食べよう！

神戸ではくぎ煮が有名です

◆佃煮

材料：生のイカナゴ1kg、砂糖250g、醤油200cc、酒50cc、みりん50cc、ショウガ1片

- ①大きめの鍋に調味料とショウガのせん切りを入れ沸騰させる。
- ②①に生のイカナゴを少しずつ入れ、沸騰したらまた入れを繰り返し、強火で15分程煮てカッチリさせる。この時、かき混ぜない。
- ③②をザルに上げ、汁気を切る。

ニンジンが嫌いな子にニンジンを食べさせるグッドアイデア

◆ニンジンとコウナゴのかき揚げ

材料（4人分）：イカナゴ（チリメン）40g、ニンジン1本、長ネギ1本、小麦粉、食用油

- ①ニンジンをせん切り、長ネギを小口切りにする。
- ②天ぷらの衣に①とコウナゴを入れて混ぜ合わせ、油で揚げてかき揚げにする。

ボーコウナゴもおいしい

◆コウナゴの天ぷらの卵とじ

材料（4人分）：ボーコウナゴ約30尾、卵2個、小麦粉、塩、コショウ、だし汁2/3カップ、しょうゆ大さじ2、みりん大さじ2、砂糖小さじ2、食用油

- ①ボーコウナゴに、塩コショウを振り、小麦粉をまぶし、天ぷらの衣を付けて、油で揚げる。
- ②鍋にだし汁、しょうゆ、みりん、砂糖を入れ火にかけて、つゆを作る。
- ③揚げたボーコウナゴを鍋に入れ、一煮立ちしたら溶き卵を回し入れ、卵が固まりかけたところで火を止め、蓋をして蒸らす。

* ボーコウナゴは、から揚げやフライでも。

* コウナゴは、大根おろしと相性抜群で、カルシウムもたっぷりです。塩干品は、一年中ありますが、やはり、旬の春が一番です。