

地物のお魚で作るお料理レシピ

File NO.15 アナゴ(穴子)

三河湾の各漁港では「真アナゴ」、「ダルマアナゴ：ゴテンアナゴ」が水揚げされています。

「アナゴ天ぷら」や寿司の代表的なネタである「煮アナゴ」が有名ですが、醤油ミリン干の干物は浜辺の町では朝の食卓の定番のおかずの一つに揚げられます。

それぞれのアナゴで身質や味わいも違いますので特徴に合った美味しい調理法を選択してください。

代表的
地物
魚種

魚種名	真アナゴ	ダルマアナゴ (ゴテンアナゴ)
写真		
特徴	脂載りが良く、骨も柔らかいので色々な調理に向きます。 大きいものは太さ直径 5cm 長さ 1メートルほどになります。	真アナゴに比べると淡白で骨も若干固めですが、断然割安です。調理法を工夫すれば、とても美味しく召し上がれます！
お奨め調理法	煮付・天ぷら・ミリン干し	天ぷら・フライ

↑ 太字は特にお奨めの調理法です

美味しいレシピ



アナゴフライ

- ① フライにするなら太目のアナゴを用意してください。(ダルマアナゴでOK)
- ② 開きにして中骨を取り除き頭を切ります。
- ③ 小麦粉で打ち粉をし、生の溶き卵をくぐらせてからパン粉付けします。
- ④ アナゴが曲がらないように尻尾を持ってそっと油に投入します。
パン粉付けしてから一旦冷凍すると縮みにくく、真直ぐに仕上がります



穴子ミリン干し

- ① ミリン干しにするなら太さ 2cm 程度の真アナゴを用意してください。
- ② 開きにして中骨を取り除き頭を切ります。
- ③ 広げて伸ばした状態で一旦冷凍します (焼いた時に身が縮みにくくタレも良く絡みます)
- ④ 醤油・ミリン・砂糖を調合した漬けダレに漬け、風通しの良い場所で両面裏返しながら天日に干します。
- ⑤ 表面が乾いた程度で干しあがり。**弱火で軽く炙って温かいうちに召し上がれ。**

レシピ提供は漁港直送鮮魚コーナー担当のプロ・スーパーです

レシピは今後も随時発行していきますので是非フォローしていきなさい