

地物のお魚で作るお料理レシピ

File NO.3 ニギス

愛知県で漁獲される魚の中でも有数の漁獲量を誇るのが、「ニギス」です。

秋から冬にかけて旬の時期を迎え、おなかの部分に脂がしっかりと載ってとても美味しくなります。

ニギスのおなかの部分が白く透けて見えるようなものが美味しいニギスであるチェックポイント！

群れを成して海底近くに生息するニギスは時として大量に水揚げされます。

そんなときは非常にお買い得です。愛知県では家計の味方になってくれる大衆魚です。

日帰りで漁をしてきた漁船が獲ったニギスが手に入った、特に鮮度の良いものは刺身も最高です！

意外と知られていないニギスの美味しい食べ方は鮮度の状態・脂のりの状態によっても異なりますので魚屋さんに、その時の最もお勧めの食べ方を聞いてくださいね。

代表的な地物魚種

魚種名	ニギス	
写真		特徴 当に愛知県の定番のお魚。 脂のりの良さはニギスの美味しさの醍醐味。塩焼き・煮付け・天ぷら・フライ・団子汁と調理法も多彩に楽しめます！

美味しいレシピ

鍋物の具にも



だんご汁

- ① ニギスを背開きもしくは3枚卸にし、中骨やヒレを取り除きます。
- ② 身だけになったニギスを包丁でたたきます。
- ③ お好みの味噌とよく混ぜ合わせ**多少の粘りが出るまで練り混ぜます。**
- ④ 細切りにした野菜(里芋・人参・ネギ)を混ぜ込みます。
- ⑤ スプーンなどで適度な大きさにすくってダンゴ状のカタマリに
- ⑥ **ダンゴを沸騰したお湯に落とし、コトコトと火を通していきます。**

(ダンゴが浮いてきたら火が通っています)

お吸い物の場合

味噌汁仕立ての場合

- ⑦ 塩味で味を調べて完成。

- ⑦ 召し上がる直前に味噌を溶いて完成。



味噌焼き・塩焼き

味噌焼きの場合

- ① パックからニギスを取り出して表面をサッと水洗いします。
- ② **グリルで両面を7部程度火を通します。**
- ③ 日本酒とミリンで伸ばした味噌を表面に塗ります。
- ④ 中まで火を通し表面に軽い焦げ目ができた程度が食べ頃です。

塩焼きの場合は①の後、適当に塩を振ってグリルで焼くだけです。

レシピ提供は漁港直送鮮魚コーナー担当のプロ・スパーです

レシピは今後も随時発行していきますので是非ファイルして置いて下さい