

地物のお魚で作るお料理レシピ

File NO.8 タラ(鱈)の仲間

北海道の魚・・・というイメージが強いタラの仲間の魚も三河湾の漁港でも水揚げされます。沖合い底引き漁船が漁獲してくる場合が多く、水揚量は少ないですが、地元漁港水揚げということもあり、鮮度は抜群です。なんとお刺身で食べることもできる場合があるんですよ。テレビの旅番組などでは「タラの刺身が食べられるのは北海道旅行に来たからこそ・・・」なんてナレーションを聞きますが、愛知県でだって食べられます！

(当店で販売中のものが刺身で食べられるかどうかはお店の人に聞いて下さい)

代表的地物魚種

| | | |
|--------|---|---|
| 魚種名 | ノドグロ(チコタラ) ノドグロは愛知県での地方名です。 | トウジン(ソコタラ) |
| 写真 |  お客様アンケートで人気NO.1 |  |
| 特徴等 | 甘辛の煮付けが非常に美味しい。「魚の味」が非常に濃いという感じ。 当店のお客様アンケートで人気 NO.1 に輝いた実績があります。身はホックリとして軟らかめです。 | 愛知県以外にも静岡などでも水揚げされ、あちらの寿司屋ではこの「トウジン」の握りを看板メニューにするところもあります。ノドグロよりもあっさりした身質で身の締まりも感じられます。 |
| お奨め調理法 | 煮付け・鍋物・干物 | 煮付け・鍋物・干物・(刺身) |

美味しいレシピ

↑太字は特にお奨めの調理法です



ノドグロ煮付け

- ① 頭と尾先を切り取ります。内蔵部分を掻き出して肝だけをとっておきます。(ウロコは取っても取らなくても OK です。: 取るなら一番最初の工程です)
- ② **醤油 : 砂糖 : みりん : 酒 = 7 : 2 : 10 : 10** で水は加えずに煮汁を作り、ひと煮立てさせ、下処理したノドグロを入れてから、**落とし蓋**をして約**4分間煮付け**ます
「サッと火を通す感覚が大事」: タラの煮付けは長く煮込むと煮崩れ易く、たら本来のしっとりした身質が失われてしまいます
- ③ 煮汁に絡ませながら召し上がれ!



タラ鍋

- ① ウロコ取り・腹出しをしたトウジンをブツ切りします。(やや大きめに切った方が煮崩れしにくいので好ましいです。)
- ② 後はザク切りの野菜と共に鍋を仕立てるだけ (味付けはご家庭のお好みで)

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ァイルして置いて下さい