

# 地物のお魚で作るお料理レシピ

## File NO.9 ホウボウ

今回ご紹介する魚は、「ホウボウ」です。秋から冬にかけて旬を迎えます。水揚が増えるのは10月頃ですが、魚通は、「一年で一番美味しいのは9月」と言います。

三河湾の漁港では湾内底引き網船での漁獲が多いため一色漁港で主に水揚されています。三角の頭と胸ビレの大きさ、そして腹ビレが変化した脚に見えるヒレが特徴的です。海底近くを胸ビレを広げてグライダーのように泳ぐ姿はとても美しいです。脚のような腹ビレを使って海底の砂地を探り、隠れているエサを探し当て、捕食します。

代表的な地物魚種

魚種名	ホウボウ	特徴
写真		一見グロテスクで変わった形のホウボウは比較的淡白でクセがなく、とても美味しい魚です。 骨離れの良い白身の高級魚としても知られています。 刺身、煮付け、鍋物がお勧めです。

## 美味しいレシピ



### 刺身

ホウボウは皮引きなどの**刺身加工が比較的簡単な魚**です。

是非お刺身、それも姿盛りにチャレンジしてください。

- ① ホウボウをまな板に頭を左・横腹を下側に寝かせます。
- ② 3枚に卸し、腹骨に沿って包丁を入れ、腹骨をスキ取ります。
- ③ 尾に近いほうから、皮を引きます。
- ④ 頭に近いほうの身の真ん中部分の小骨をV字にカットし、取り除きます。
- ⑤ ホウボウの骨を大根のツマで盛り付け、ツマの上に④で作った身を皮が付いていた側をまな板に付けて乗せ、中骨に近い側の身側からスライスして飾りあげて、完成！



### 鍋物

- ① 鍋に水を貼り、乾燥昆布等でダシを取ります。
- ② ホウボウは頭も含めブツ切りにし、鍋に入れてください。

洋食ではブイヤベースなどにも使われるホウボウの頭の部分からは非常に良いダシが取れますので、頭は捨てないでダシとして是非とも利用して下さい。

- ③ 昆布ダシの水炊き風鍋、キムチ鍋、醤油ベースの鍋などが向きます。ご家庭のお好みの味付けを施してください。

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

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ただき