



写真提供：岡山県農林水産部水産課

【収穫時期】

2月～4月

倉敷市農林水産課 検索



【品名】

イカナゴ（玉筋魚、鮎子）

【科】

イカナゴ科

【概要】

下あごが前に突き出て、頭はとがっているのが特徴の魚です。北海道から瀬戸内海、九州の沿岸に分布し、砂泥底に生息しています。水温が15℃を超えると砂の中で夏眠するため、5月の終わりから12月初めまでの間は砂の中で眠っている魚です。春になるとイカナゴ漁が始まるため、「春告魚（はるつげうお）」といわれています。また、児島三白（こじまさんぱく）の一つとして知られています。

※「児島三白」とは、「綿の白」・「塩の白」・「イカナゴの腹の白」のことで、児島の代表的な産業が繊維業・塩業・漁業であったことを物語っています。

【食べ方】

水揚げ後はとても傷みが早く、購入後は早めに調理することがポイントですが、くぎ煮にすると一定の保存がききます。

簡単レシピ

◎ イカナゴのくぎ煮

(材料 4人分)

イカナゴ	…1kg	酒	…50cc
濃口しょうゆ	…200cc	みりん	…150cc
砂糖(ざらめ)	…230g	しょうが	…20~50g



(作り方)

- ① イカナゴを洗い、しっかりと水を切る。しょうがは皮付きのまま細かく千切りにする。
 - ② 鍋よりひとまわり小さいアルミホイルに指で多めの穴を開けた落しぶたを作っておく。
 - ③ 調味料としょうがを合わせたものをしっかりと煮たさせる。
 - ④ 煮たったところに、イカナゴ1kgを一度に入れ、イカナゴの間にだしが均等に回るように素早く手でかき混ぜる。
 - ⑤ ②の落しぶたを入れ、強火で一気に煮立たせ、吹きこぼれない程度の火加減で煮る。
この時、イカナゴにアワがまんべんなくかぶさっている状態にする。はし等で絶対にかきまわさない。
 - ⑥ アワが鎮まり、イカナゴの間に小さなアワが出るくらい煮汁が減った時、中火~弱火にして落としぶたを取る。煮汁の残りの量を確かめながら煮つめ、少しの煮汁が残っている状態で火を止める。
 - ⑦ 煮上がったら、平ざるにかえして残り汁を切り、すばやく冷ます。
- ※ 好みにより白ゴマをかける。
- ☆旬の食べ物やイベント情報をメルマガで配信しています♪登録はこちらから 

