



【漁期と漁法】

1年を通して漁獲され、11月～12月には水揚げ量が増加します。
定置網漁業、一本釣り漁業、^{そこだてあみ}底建網漁業、刺し網漁業によって漁獲され、活魚として扱われるものは、高値で取引されています。

【特徴】

コリコリした歯ごたえの白身は、お刺身、塩焼き、煮付け、汁物など、様々な料理に向いています。さばいた後に残る大きな頭やしっかりした骨も、だしで煮込めば、上品な脂と海の香りが美味しい、絶品のあら汁になります。

ソイには、クロソイをはじめマゾイ、メバル、ヤナギノマイなど、数種類の仲間がいるので、味くらべをすると、お気に入りのソイが見つかるかもしれません。

塩焼き

【材料】（2人分）

ソイ（切り身） 2切れ
長ねぎ 5cm程 塩 少々

【作り方】

- ①皮の面積が大きい場合は、焼くと縮むので、皮に数か所切れ目を入れ、両面に軽く塩をふる。
- ②長ねぎは斜めに切る。
- ③ソイと長ねぎをグリルで焼く。
- ④長ねぎは焦げ目がついたら取り出して皿に盛り、ソイは裏返して焼く。
- ⑤火が通ったら、先に焼いた側を上にして盛り付けて出来上がり。



お好みで大根おろしや緑のものを添えて。

あら汁

【材料】（4人分）

ソイのあら 1尾分
ワカメ 50g（生の重さ） 大根 10cm程長
ねぎ 1本 しいたけ 4個
豆腐（木綿が良い）1/3丁 だし 1000cc

【準備】

- ①あらは、軽く塩をふって1時間ほど置いた後、沸騰したお湯で1分程ゆで、ザルにあげて水洗いする。
- ②野菜と豆腐は、食べやすい大きさに切っておく。

【作り方】

- ①鍋に、だしとあらを入れ、強火にかける。
- ②煮立ったらアクを取り、野菜と豆腐を入れる。
- ③具材に火が通ったら出来上がり。



野菜はお好みのものを入れましょう。旬の野菜を選ぶと、より美味しくいただけます。