



【漁期と漁法】

1年を通して漁獲され、12月～1月の冬季には、高値で取引されます。定置網漁業、刺し網漁業で漁獲されます。

【特徴】

身、肝臓(きも)、えら、ヒレ、皮、卵巣、胃を「アンコウの七つ道具」といい、背骨以外に捨てる場所はほとんどありません。濃厚な味わいのきもは、アンコウ鍋に欠かせず、寒い冬に体を芯から温めてくれる逸品です。

とも和え

【材料】 (4人分)

アンコウ 身と皮を合わせて 350g
きも 40g
長ねぎ 10cm程
調味料
酒 大さじ1 みりん 20cc
砂糖 少々 味噌 100g

【準備】

- ①身と皮は食べやすい大きさに切っておく。
- ②長ねぎは2cm程にして縦に切る。沸騰したお湯で1分程ゆで、ザルにあけて水で冷やした後、軽くしぼっておく。

【作り方】

- ①鍋に湯を沸かし、アンコウを入れる。身と皮は2～3分程ゆでてから、水をはったボールに取って冷やし、ザルにあけて水気を切る。
- ②きもは、さらに2分程ゆでる。
- ③すり鉢に、②と調味料を入れ、すりつぶしながら混ぜる。
- ④長ねぎと①と③を、身がくずれないように優しく和えて出来上がり。



アンコウ鍋

【材料】 (4人分)

アンコウ 800g (身と内臓等を合わせて)
にんじん 4切れ 白菜 3枚程
春菊 1/2束 長ねぎ 1本
たけのこ 100g しいたけ 4個
しめじ 100g 豆腐 1/2丁
だし 1000cc

【準備】

- ①アンコウ(きも以外)は食べやすい大きさに切り、沸騰したお湯で1分ほどゆで、水をはったボールに取る。
- ②きもは裏ごしする(裏ごしできない場合は、ゆでてからすり鉢などでつぶす)

【作り方】

- ①土鍋に、きもと味噌を入れ、中火で焦がさないように注意しながら混ぜ合わせる。
- ②なめらかになったら、だしを入れる。
- ③アンコウと鍋の具材を入れる。



鍋にはお好みの具材を入れてください。