



【漁期と漁法】

12月～3月に漁獲されます。^{はえ}延縄漁業で漁獲され、2月頃に水揚げ量が増加します。

【特徴】

標準和名をエゾイソアイナメといい、三陸などの東北地方では高値で取引される高級魚です。

見た目があまり良くないこともあり、北海道では馴染みのない魚でしたが、その上品な味から、注目が高まっています。くせのない白身は、たんぱくな味わいで味噌とよく合うため、味噌をつけて焼いたり、味噌汁の具として食べられています。また、濃厚な味わいの肝臓(きも)を、白身と一緒にすり身にすると、一味違った美味しいすり身汁がいただけます。

すりみ汁

【材料】 (6人分)

ドンコ 身 3尾分
 きも 100g
 長ねぎ 70g だし 1500cc 水 100g
 塩 大さじ1
 調味料
 酒 20cc しょうゆ 40cc

【作り方】

- ①ドンコは3枚おろしにして皮をひき(4・5ページ参照)、水洗いする(きもは取っておく)。
- ②フードプロセッサーで、身、塩、きも、水を合わせ、ミンチにする(フードプロセッサーがない時は、すり鉢を使用)。
- ③鍋にだしを入れ、沸騰したら②をだんご状(20g程の大きさ)にして入れる。
- ④長ねぎ、調味料を入れて出来上がり。



お好みの野菜を入れたり、キムチ鍋の素などでアレンジしても良く合います。

