



【漁期と漁法】

12月～3月に刺し網漁業によって漁獲され、1月～3月に水揚げ量が増加します。産卵の時に岸寄りしているところを漁獲するため、卵や白子を持っており、卵の入ったメスは高値で取引されています。

【特徴】

標準和名はホテイウオです。名前の由来はぷっくりした形が七福神のほてい様に似ていることですが、北海道ではゴッコという呼び名が一般的です。お腹に吸盤があり、つぶらな瞳とでっぴりとしたお腹、プヨプヨした外見は愛嬌たっぷりです。また、栄養価も優れており、特にコラーゲンやDHAが豊富であると言われています。ゴッコのプルプルした身を食べた次の日は、お肌もプルプルになるかもしれません。

ゴッコ汁

【材料】（4人分）

ゴッコ オス 1尾
 メス 1尾
じゃがいも 2～3個
にんじん 1本
ごぼう 1本
長ねぎ 1本
豆腐 1丁
だし 800cc
酒 適量
塩 適量
しょうゆ 適量

【準備】

- ①メスは、包丁で腹を切り、卵を出しておく。
- ②大きめの鍋に湯を沸かしてゴッコをそのまま入れ、軽くゆでたらザルにあげて水洗いし、表面のぬめりを取る。
- ③頭を切り落とし、むなビレ、吸盤を切り取る。包丁で腹を切って内臓を出し、肝臓（きも）と白子を取っておく。尾ビレを切り落としたり、背骨にそって包丁を入れ、2枚におろして食べやすい大きさにぶつ切りにする。
- ④さばいた身、きも、白子を水洗いする。
- ⑤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、じゃがいも、にんじん、ごぼうを入れて強火にかける。
- ②煮立ったらゴッコの卵と身を入れ、アクをとる。
- ③アクがあまりでなくなったらしょうゆを加え、きも、白子、豆腐を入れる。
- ④味見をしながら、酒、塩で味をととのえる。
- ⑤長ねぎを入れて、出来上がり。

「ゴッコをさばくのはちょっと…」という時は、身、卵、白子、きもがセットになったパックを使うと簡単です。

