遊んで！食べて！高知家 応援プロジェクト

今日は新鮮で美味しいさかなを食卓に！買って高知を応援しよう！

高知家の魚 応援キャンペーン

カンパチ、クロマグロ、ブリ、マダイなど高知が誇る「養殖魚」をはじめ、家庭の食卓ではあまり見られない「金目鯛」など、今だからこそお得に食べられる魚があります！　みんなで県産水産物を買って、高知を元気にしよう！

量販店でよく見かける魚

■一般的な料理法／焼…鍋物 汁…汁物 干…干物 生…刺し身 酢…酢の物 煮…煮物 揚…揚げ物 焼…焼き物 蒸…蒸し料理

魚種名	特　徴	美味しい時期												一般的な料理法								
		3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	鍋	汁	干	生	酢	煮	揚	焼	蒸
アオメエソ（メヒカリ）	通称「メヒカリ」。一日干しにしたものを焼いて、レモンや柚の酢をかける食べ方が代表的。天ぷら、唐揚げも美味。	●	●	○						○	●	●	●			干	生	酢	煮	揚	焼	
イサキ	上品な味わいのイサキ。一番の旬となる初夏には脂がのり、一層美味しい。磯釣りや船釣りでも人気が高い。	○	●	●	●	●	●	●	○	○					汁		生		煮		焼	蒸
カツオ	古くから土佐人に愛されてきた魚。カツオのタタキは塩やタレで食される。高知県民のカツオ消費量は全国一。	●	●	●	●	○	○	○	●	●	●	○	○		汁		生	酢	煮	揚	焼	
キビナゴ	南蛮漬け、天ぷらなどの他に、漁獲地以外では味わえない「きびなご丼」は高知県西部を代表するご当地海鮮丼。	●	●	●	●	●	○	●	●	○				鍋	汁	干	生	酢	煮	揚	焼	
ゴマサバ	活〆をすることで鮮度が保たれ刺身でも美味しく食べられるように。代表的なのは土佐清水の「清水サバ」。	●	○	○	○	○	●	●	●	●	●	●	●	鍋	汁	干	生	酢	煮	揚	焼	
シイラ	たんぱくな味わいで、揚げ物やソテーなど、幅広い料理にぴったり。ハワイでは高級魚「マヒマヒ」と呼ばれる。		○	●	●	●	●	●	●	●	○					干	生	酢		揚	焼	
トビウオ	たんぱくで上品な味わいで塩焼きや揚げ物、煮付けなど色々な料理で活躍。鮮度の良いものは刺身にすると絶品。	○	○	○	●	●	●	●	●	○	○	○	○		汁	干	生	酢		揚	焼	
ニギス（沖ウルメ）	身は白身で旨味ある柔らかい身。沖ウルメの苦味と旨味が凝縮した丸干しは高知ならではの珍味として酒の肴で人気。	●	●	○				○	●	●	●	●	●			干				揚	焼	
ハガツオ	鮮度落ちが早いが、新鮮なものは最高に美味しいと言われる産地の隠れた一品。カツオと比べ、身の色がピンク。	●	○	○	○	○	○	○	●	●	●	●	●		汁		生	酢	煮	揚	焼	
マアジ	高栄養で低カロリー、ダイエット中の方にもおすすめのアジ。干物でも美味しく食べられる「アジの開き」が代表的。	●	●	●	●	●	○	○	○	●	●	●	●		汁	干	生	酢	煮	揚	焼	
メジカ（マルソウダ）	宗田節の元となるメジカ。夏季に獲れる新鮮な小型の「新子」は、鮮度劣化が早いため産地でしか食べられない。	●	○	●	●	○	●	●	○	○	○	●	●		汁	干		酢	煮	揚	焼	