

沖うるめ



秋から春にかけてが旬の「沖うるめ」（ニギス）が紹介されました。鮮魚として販売されることもありますが、やや水分が多いため干物に加工すると一層おいしくなる魚で、丸干しにしたものを焼いて食べるのが一般的です。

来月からは土佐湾の沖合でも漁が始まりますので、脂の乗って旨味の強い地物の沖うるめをぜひご賞味ください。



そのままでも十分おいしいですが、レモンなどの柑橘類をかけて食べるのもおすすめです。

本日の沖うるめ（ニギス）の丸干しは、石川県で水揚げされたものを高知県内で加工したものでした。

