

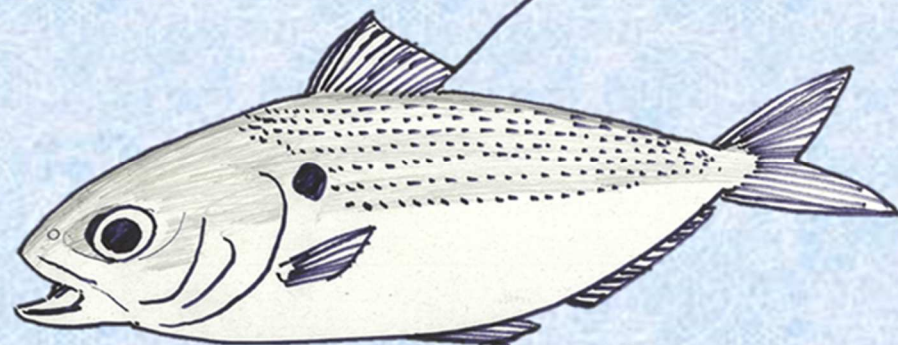
高級食材「シンコ」



約5cm

江戸前寿司の寿司だね

「コハダ」

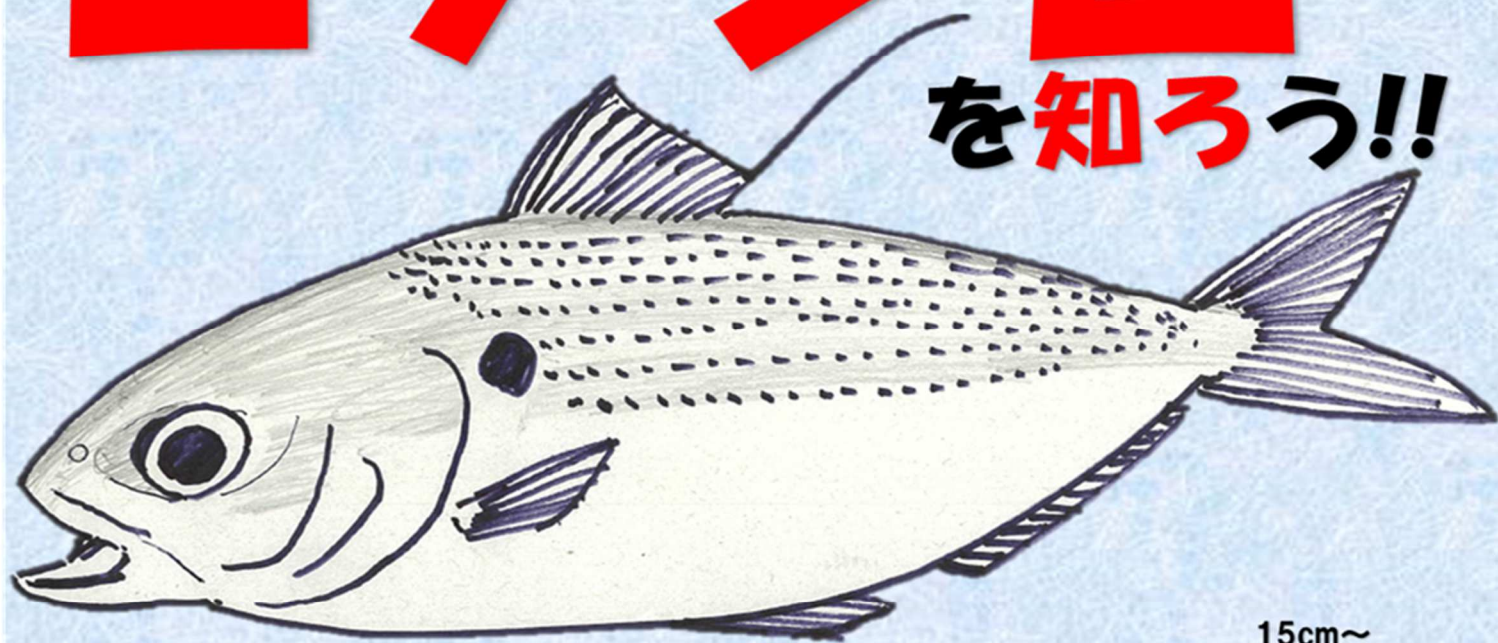


~12cm

江戸前・船橋
の新定番!?

コノシロ

を知ろう!!



15cm~

千葉県が水揚量日本一!!

(農林水産省 令和4年 漁業・養殖業生産統計年報)

この水揚量のうち、大部分を船橋市が占めています。

船橋ではまき網漁業や底びき網漁業でコノシロを漁獲しています。

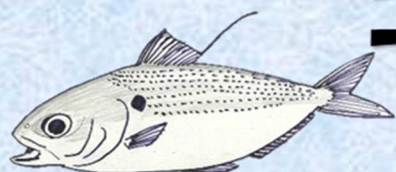
成長とともに呼び名が変わる「出世魚」

江戸前寿司のネタとして有名な「コハダ」、大きくなったコノシロはあまり食用で使われていない“低利用魚”ですが、コハダとコノシロの味は変わらないので美味しいお魚です!!

船橋市漁業協同組合 漁協直営「三番瀬みなとや」

〒273-0015 千葉県船橋市日の出1-22-1 船橋漁港内

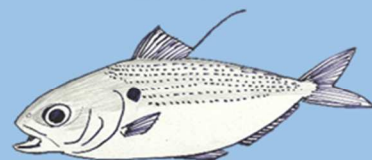
TEL 047-434-0668 (火・水曜定休)



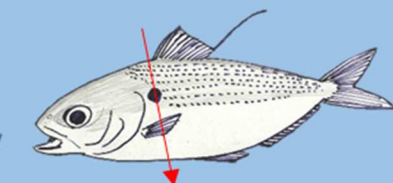
コノシロを活用した かんたんレシピ



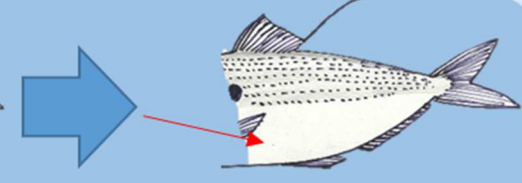
下準備



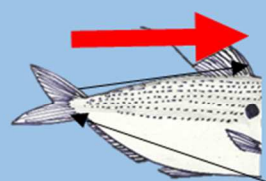
①包丁の裏でウロコを落とす。
(尾びれの付け根から頭に向かってなぞるように落とす)



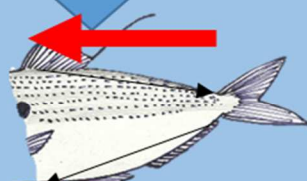
②体側にある黒点あたりの位置
で背側から腹側へ頭を落とす。



③内臓をしっかりと取りさる。



④3枚におろす。黒線の位置に
切れ込みを入れるとやりやすい。



⑤腹骨を切り落として切り身の完成。
腹側の骨が気になる方は大きく
そぎ落としてください！

コノシロつまみれ

材料

コノシロ(切り身)
卵(卵白)
塩
生姜

作り方

- ①切り身の皮をひく。
- ②身を包丁でたたく。
- ③塩を加えて手で練る。
- ④卵白とおろした生姜を加えてさらに練る。
- ⑤鍋の沸騰した湯に、つまみれを落として火を通して完成。

※なめろうにする場合

②の状態からネギ、味噌、生姜などと合わせて包丁でたたくとなめろうになります！焼いてサンガ焼にも!!

すまし汁

材料

コノシロつまみれ
水
酒
めんつゆ
塩
大根
人参
ネギ

作り方

- ①つまみれと水と酒を鍋に入れ、加熱する。
- ②沸騰したら、大根と人参を加える。
- ③味見をしてから、めんつゆと塩で味を調える。
- ④盛り付けをして、ネギを散らす。



コノシロフライ

材料

コノシロ(切り身)
卵
小麦粉
パン粉
サラダ油

作り方

- ①コノシロの切り身の水気を切る。
- ②小麦粉をまぶす。
- ③溶き卵に潜らせてから、パン粉を手で押さえつけるようにしっかりとつける。
- ④180度に熱したサラダ油でキツネ色になるまでじっくり揚げる。
- ⑤好みのソースでどうぞ。



漁協直営「三番瀬みなとや」では、鮮魚のほかご家庭ですぐに使える

冷凍のつまみれやフライのフィレも取り扱っています!! ぜひご利用ください!!