

いばらきの海の幸
おいしく食べciao!

コウナゴ
調理時間：約5分間

コウナゴ干しのニラ玉汁



ここが👍

時短・簡単・美味しい即席スープ！朝の忙しい時間でも、しっかり栄養がとれます。

材 料（2人前）

コウナゴ干し	2つまみ	醤油	適量
ニラ	5本	だしの素	少量
玉子	1個	ゴマ油	好みで



1. あらかじめ鍋に椀2杯分の水と醤油、だしの素を入れて火にかけておきます。コウナゴ干しに塩気があるので、汁は薄味にし、仕上げで濃さを調整します。

2. 沸くまでの間にコウナゴ干し(釜揚げ)、玉子、適当な長さに切ったニラを用意します。器に1を入れ、混ぜ合わせます。



3. 鍋に2を入れ，煮立ったら火を止めて完成。好んでゴマ油を加えても風味が出て美味しいです。

(応用版)

コウナゴ干しの代わりにシラス干し，ニラの代わりにネギを使ってもイケます。



【ひとくちメモ】

茨城沿岸でとれるコウナゴの豆知識

コウナゴの正式名称はイカナゴで，体長7 cm 程度までの稚魚をコウナゴ(小女子)，7 cm 以上をメロウド(女郎奴)と呼んでいます。

イカナゴは日本沿岸に広く分布しており，茨城沖で漁獲されるイカナゴは，春先に親潮系冷水とともに仙台湾から南下する群れが主体と考えられています。

産卵期は12～1月で，卵は海底の砂に産み付けられ，体長3 cm 程になる3月頃から漁獲対象となります。水温が上昇する7月頃には体長10 cm 程に成長し，粗砂～砂礫の海底に潜って夏眠します。

茨城県では，船曳網でコウナゴが漁獲され，水揚げ後，ただちに加工業者が素早く塩ゆで乾燥して製品となります。コウナゴ干しはシラス干しよりも黒っぽく，脂が乗っていて味わい深いのが特徴です。

メロウドは脂が強すぎるためあまり食用にはせず，主に養殖用の餌として出荷されるほか，県内ではヒラメ延縄漁業の餌としても利用されています。

