

＼地魚を食べて健康に！／

深海魚をもっと 身近なものに！



Tako 蒲郡市は蒲郡・三谷の2漁業協同組合を中心に、三河湾・伊勢湾・渥美外海の広大な漁場で古くから水産業が盛んな地域です。特に、蒲郡市には愛知県内で唯一、深海で専門に漁をする「沖合底引き網」漁船があり、『深海魚のまち』としても有名で、愛知県産メヒカリの概ね9割は蒲郡市に水揚げされます。

深海魚は深海の水圧に耐えるため、またあまり動かないために、脂の乗りがよく、大変美味しいことが知られています。特に三河湾の豊富な栄養が流れ込む三河湾沖の深海は、全国有数の恵まれた漁場と言われています。そのため、蒲郡で水揚げされる深海魚はとて美味しいです。

今回は、そんな地元が誇る『深海魚』を使った料理を家庭で楽しんでもらうと蒲郡信用金庫と蒲郡市健康政策全庁の推進プロジェクトがタッグを組んで関係機関の協力のもとレシピ集を作成しました。

レシピ案は平成30年度に蒲郡信用金庫主催により開催された、蒲郡市で水揚げされる深海魚に注目し、がまごおり若旦那'sプロデュース「どうめ～深海魚10選」掲載の深海魚を題材とした「学生アイデア料理コンテスト」の応募作品のアイデアを活用し、集まった約700点のレシピの中から“家庭で手軽に作れる魚レシピ”として健康推進課 管理栄養士が監修しました。

内容は家庭で作りやすいことを前提に、学生からの投稿が多かった人気メニュー、郷土料理、蒲郡みかんとのコラボしたものなど子どもから大人まで深海魚を美味しく食べられる料理を集め、他機関と連携して今回16種類のレシピが完成しました。

是非、本レシピをきっかけに蒲郡の誇る『深海魚』をご家庭で楽しんでいただければ幸いです。

令和3年12月



Contents 目次

- 1 本レシピ紹介
- 2 目次
- 3 どうめ～深海魚10選!について

Recipe レシピ

メヒカリ編

- 4 メヒカリの南蛮漬けみかん風味
- 5 メヒカリの甘酢あんかけ

ニギス編

- 6 ニギスの団子汁
- 7 ニギスのフライ
- 7 ニギスの梅しそ巻き焼き
- 8 ニギスの梅しそ春巻き
- 8 ニギスののりチーズ春巻き

キンメダイ編

- 9 ～蒲郡みかん香る～キンメダイの炊き込みご飯
- 10 キンメダイのホイル焼き

ガスエビ編

- 11 ガスエビのエビカツ

タコ編

- 12 シンプルタコ飯
- 13 タコのみかんマリネ
- 14 タコdeガパオライス
- 15 タコのコンソメ炒め

深海魚コラボ編

- 16 海鮮のアヒージョ
- 17 アクアパッツァ

- 18 キッチンGAMA!について