

がまごおり若旦那's プロデュース

蒲郡のどうめ～さかな総選挙

がまごおり

魚にうるさい蒲郡市民が選んだ

# どうめ 深海魚10選!



市外の方に是非食べてもらいたい  
深海魚を蒲郡市民に投票して  
いただきました。  
市内の宿泊施設・飲食店・お土産屋  
などで是非ご賞味ください。

【メヒカリ】  
しつかりと脂が乗り、  
白身で骨が柔らかい。

【タコ】  
深海のタコはいつて  
も旬。柔らかい食感。

【ワガ】  
縁起の良い魚で煮物、  
焼き物などに。

【ムツ】  
白ムツ、黒ムツ、赤ムツ  
など脂が乗って旨い魚。

【アカザエビ】  
甘みが強く、ねっとりとし  
た食感。清涼のアミノ酸。

【フグ】  
刺身、唐揚げ、干物、鍋  
など何にしても旨い。

【ニギス】  
深い旨みとさっぱり  
とした味わい。

【金目鯛】  
大きいほど脂が乗って  
きます。煮つけは王道。

【タカアシガニ】  
世界最大のかに。夢の  
食べた『かぶりつき』。

【ガスエビ】  
別名『ひげながエビ』。  
刺身がおすすぬ。



蒲郡漁協で水揚げされる約30種の深海魚から、市内の水産関係者、宿泊施設、飲食業者などで魚種を絞り込み、1,675名の蒲郡市民に投票していただき、上位10種を選びました。

試食会にてNo.1人気だった料理です!



## メヒカリの南蛮漬けみかん風味



メヒカリ

材料	2人分
メヒカリ	10匹
片栗粉(小麦粉でも可)	適宜
揚げ油	適宜
玉ねぎ	中1/4個(50g)
にんじん	中1/5本(30g)
ピーマン	1個(40g)
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みかん果汁	大さじ3
みかん果肉	1個分

- 作り方
- 調味料を大きめのバット(耐熱容器)に入れて合わせておく。
  - 玉ねぎは薄切り、にんじん、ピーマンは千切りにして①に加える。
  - メヒカリは下処理をする。(頭、内臓、ウロコを取り除く。)キッチンペーパーで水気をとる。
  - メヒカリに片栗粉をまぶして180℃の油で揚げる。キツネ色に揚がったら油を切り、熱いうちに②へ入れる。
  - 全体に味がなじんだら(最低1時間置くとよい)みかん果肉を加え、器に盛りつける。

※市販のメヒカリのから揚げを使っても◎