

おかやまの旬の魚介類

コノシロ

岡山県農林水産総合センター
水産研究所

■コノシロは成長とともに、シンコ、ツナシ、コノシロと呼び名が変わる出世魚です。体長10cm程度のもを関東地方では「こはだ」と呼んでいます。

■体長30cmに達するコシ科の魚で、宮城・新潟県以南の沿岸域に生息しています。

■岡山県では備前市、瀬戸内市、浅口市を中心に、小型定置網などで漁獲され、春と秋に漁獲の盛期を迎えます。

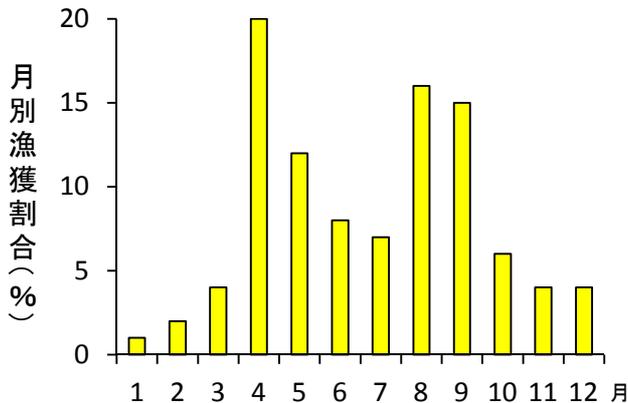
■コノシロは筋肉への脂質蓄積が多いのが特徴です。特に秋は脂が乗って、美味しい季節を迎えます。

■おいしい食べ方は、酢の物、焼き魚、すし、刺身などがあります。

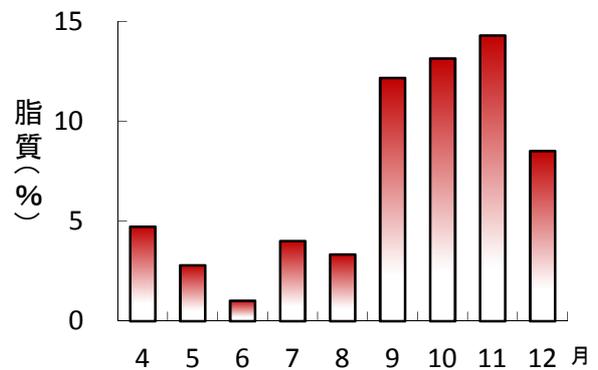
■かつて、コノシロのすしは岡山県中部から南部で、主に祭りの行事食として作られていました。



コノシロの刺身



4月、8~9月が漁獲の盛期



9~11月に脂が多い

美味しい食べ方

刺身、焼き魚、酢漬け等

小骨が多いので、2~3mm間隔で身に包丁を入れ骨切り後、塩焼きあるいは素焼きし、生姜醤油や三杯酢につけると食べやすいです。



コノシロの酢漬け



コノシロのなめろう



コノシロのさんが焼き
なめろうを焼いて、出来上がり