

アマゴ

アマゴは、西日本の太平洋側を中心に分布する一般的な淡水魚です。ヤマメとそっくりですが、朱点があるので区別できます。四国に分布しているものは、アマゴです。

【旬】 アマゴの旬は、夏だとする所が多いようですが、冬を除けば、春から秋まで美味しい魚です。



●料理の特徴

アマゴは、素朴な塩焼きも美味しいものですが、少し嗜好を変えて、オリーブオイルを使った料理はいかがでしょうか。調理も簡単で、好みの野菜を添えて彩りのよい一品となります。

料理 アマゴオリーブ焼



【材料(1人分)】

大き目のアマゴ ————— 1尾
塩 ————— 少々
コショウ ————— 少々
米粉 ————— 適量
オリーブ油 ————— 適量

【調理法】

- ① えら、内臓を取り、塩(薄めに)、コショウを振り、10分程度置いておく。
- ② アマゴに米粉を付ける。
- ③ フライパンにオリーブ油を少し入れて火にかけ、米粉を付けたアマゴを入れてフタをする。
- ④ 火は弱火で、両面を焼く。

ワンポイント
アドバイス

◆小麦粉ではなく米粉を使うのがポイント。
アマゴの風味を引き出します。