

もろこ

モロコも香川県のため池で養殖されている小型の淡水魚です。味は淡泊で骨も柔らかく、とても美味しい魚です。

旬

モロコの旬は1月から3月で、特に子持ちのものが珍重されます。



料理「もろこの甘酢漬け」



【料理の特徴】

もろこを丸のまま軽く塩をして焼くか素揚げにして、甘酢に漬けるだけです。調理がとても簡単です。

好みの味付けでご賞味ください。

【材料(5人前)】

もろこ ————— 200g
食用油(素揚げする場合) 適量

【調味料】

酢 ————— 大さじ6杯
砂糖 ————— 大さじ1.5杯
みりん ————— 大さじ1.5杯
塩 ————— 少々
化学調味料 ————— 少々
とうがらし ————— 1本

【調理法】

- ①酢、砂糖、みりん、塩、化学調味料を混ぜ合わせ甘酢を作る。
- ②とうがらしを細かく刻み、①に加える。
- ③もろこはよく洗い、水を十分に切る。
- ④よく水が切れれば、丸のまま焼くか160～170℃の油で素揚げする。
(油が跳ねるので注意)

- ⑤焼いた(揚げた)魚を①②で作った甘酢に漬ける。

ワンポイント
アドバイス

- ①もろこ以外に、かわむつ、おいかわ等の小魚を利用して
も美味しいです。
- ②甘いのが好きな方は、砂糖を多めに、辛いのが好みの方
はとうがらしを効かすなど、お好みで味付けしてください。