



アイゴのおすすめ調理法

アイゴは、徳島県沿岸で多く獲れる、良質な白身の、味の濃いおいしい魚です。海藻を主食とする魚で、個体により独特のにおいがすることがあるため敬遠されがちですが、調理法を工夫すればおいしく食べられます。

アイゴを食べることは、徳島の海藻を守ることもつながります。是非、下のレシピを参考にアイゴを調理してみてください。



アイゴは、ひれのトゲ（棘条）に毒があります。調理の際は十分ご注意ください。市販されているアイゴはトゲを取り除いてあることが多いですが、残っている場合は調理の前に必ずキッチンばさみ等で取り除いてください。アイゴの毒は熱に弱いので、誤って刺した場合は傷口を温めるとよいそうです。

アイゴフライ

1. トゲを取り除いたアイゴの表面をたわしなどできれいに洗います。
 - ✓ 内臓をつぶさないように注意してください。
2. 内臓を傷つけないように丁寧に取り除き、3枚におろします。
3. 中骨を取り除き、一口大に切り分けます。
 - ✓ この時、身が黄緑色に変色している部分があれば必ず取り除いてください。
4. 3%の塩水に1時間ほど浸します。
5. キッチンペーパーなどで水気を取り、粉チーズ、ガーリックパウダー、パセリ、粗挽きコショウで味付けしたパン粉をまぶします。
 - ✓ この状態で冷凍保存用ポリ袋に入れて冷凍保存することができます。
6. 180°Cの油で、泡が落ち着くくらいまで揚げて出来上がりです。

オイルアイゴ

1. トゲを取り除いたアイゴの表面をたわしなどできれいに洗います。
 - ✓ 内臓をつぶさないように注意してください。
 2. 内臓を傷つけないように丁寧に取り除き、3枚におろします。
 3. 中骨を取り除き、一口大に切り分けます。
 - ✓ この時、身が黄緑色に変色している部分があれば必ず取り除いてください。
 4. 3%の塩水に1時間ほど浸します。
 5. キッチンペーパーなどで水気をしっかり取ります。
 6. スライスしたニンニク、鷹の爪（乾燥唐辛子）、ローリエを適宜加えた、たっぷりのオリーブオイルを110°Cに加熱し、20分程度アイゴの身をゆでて出来上がりです。
 - ✓ 長くゆでるほど身がしまり鶏肉のようになります。
 - ✓ 油の温度が高いと素揚げになってしまいます。
- ニンニク、鷹の爪、ローリエの量はお好みで調節してください。
 - オリーブオイルが苦手な方はほかの油でもかまいません。
 - そのままでも、パスタやピザの具としてもお召し上がりいただけます。
 - 出来上がったものをパックに入れて加熱加圧滅菌すると、柔らかくなり触感が損なわれますが、長期保存が可能になります。

水産研究課海洋生産技術担当

〒779-2304 徳島県海部郡美波町日和佐浦1-3

電話番号：0884-77-1251

FAX番号：0884-77-2744

メールアドレス：suisankenkyuuka@pref.tokushima.jp