

身は引き締まり、ゼラチンたっぷり
和歌山特産の正月料理、南紀の珍味

うつぼ（トラウツボ）

○特 徴：

どう猛な外見とは裏腹に、さっぱりとした上品な味で、たんぱく質・カルシウム・鉄分が豊富。特にコラーゲンなど美肌が期待できる成分がたくさん含まれています。



○食べ方：

大きいサイズは、お鍋やたたきに、小さいサイズはから揚げが美味しいです。

また干物を干切りしてから唐揚げにしたあと水飴と醤油のタレを絡ませる揚げ煮は郷土料理として親しまれています。



○ 旬：

漁獲されるのが秋から冬にかけてのものが多いためと、お鍋の魚のイメージで、冬に思われがちですが夏が旬です。



○産 地：紀伊水道岩礁域

○生産量： 9 t（平成25年 紀州日高漁業協同組合）

○問い合わせ先：紀州日高漁業協同組合 （0738-22-0451）

○出荷期間： 主に9月頃～

○加工品 ：うま辛うつぼ（1パック30グラム）