



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

USKUMRU

Uskumru balığı, sıcak ve ılık denizlerde sürüler halinde yaşayan uzun gövdeli, parlak renkli, sırtında yeşil ve mavi üstüne siyah çizgiler bulunan, biraz ağır ve yağlı olmakla birlikte, lezzetli siyah etli bir balıktır. Karın kısmı sedef beyazlığındadır. Tanesi 100-350 gram ağırlığındadır. Yağlı ve lezzetli zamanları Aralık - Mart arasındadır. Boyu 50 santimetreyi aşmayan körpe uskumrular sardalya gibi konserve yapılırlar. "İstavrit, orkinos, ton balığı ve kolyoz"da uskumru ailesindedir. Yağlı uskumrunun ızgarası, yağsızın tavası yapılır. Ayrıca, fırında, salçalısı, yahnisi, pilakisi yapılabilir. Uskumru nisan ayında yumurtlamaya başlar. Kolyozlar uskumruya benzemekle birlikte onun kadar lezzetli değildir. Kolyoz ile tava yapılmalıdır. Yumurtasını döktükten sonra yakalanan uskumrular içleri temizlendikten sonra deniz suyunda yıkanır ve kuyruklarından asılarak açık havada kurutulursa "Çiroz" adını alır.
