

みやぎ 水産の日

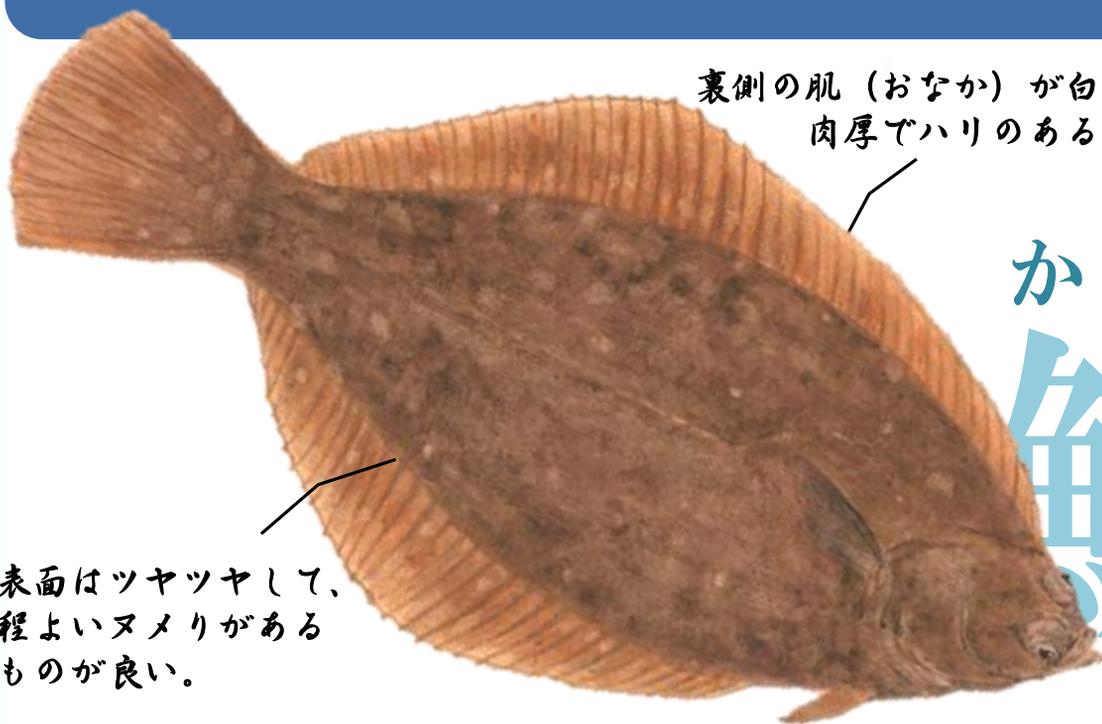


2020

6月号

仙台地方振興
事務所管内版

仙台湾・地域のオススメはカレイだよ!



裏側の肌（おなか）が白いもの。
肉厚でハリのあるものが良い。

表面はツヤツヤして、
程よいヌメリがある
ものが良い。

かれい 鰈

日本語の“かれい”は、「^{からえい}唐鰈」または「^か ^{えい}洄れ鰈」が転訛したものと言われています。種類も調理法も実に多様なカレイですが、身の旬は“夏”と言われており、脂がのった繊細で上品な白身を楽しむことができます。仙台湾では、年間を通して様々なカレイ類が水揚されており、特にマコガレイとマガレイが代表的なものとなっています。

毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ!

豆知識

《カレイとヒラメの違い》

「左ヒラメに右カレイ」という言葉もあるように、ほとんどの場合、お腹を下にしたときの頭の向きでカレイとヒラメを見分けることができます。しかし、海外では頭が左向きのカレイも多く存在するので、見分けるときは口を見た方がより確実です。カレイは砂の中にいるゴカイ類を主食としているため、歯や口は小さく、おちょぼ口に見えるそうです。

カレイ



ヒラメ



オススメ
レシピ!

カレイのおろし煮



材料 (4人前)

カレイ	4切れ
大根	600g
ごま油	小さじ2
三つ葉	適量
七味唐辛子	少々
(A) だし汁	2カップ
醤油	各 大さじ2
みりん	
酒	

作り方

①ごま油を熱したフライパンにカレイを入れ、焼き色がつくまで焼く。

②大根をおろし、水気を絞る。

③鍋に(A)を入れて煮立たせ、カレイを加える。再び煮立ったら火を止める。

④残った煮汁、大根おろしをかけたら完成!
(お好みで三つ葉や七味唐辛子も!)

発行: 宮城県仙台地方振興事務所水産漁港部
「みやぎ水産の日」ホームページアドレス
<http://www.pref.miyagi.jp/site/suisannohi-sendai/>

来月7月のオススメ食材は
カツオ!

