

みやぎの食材 カレイ ・ヒラメ

今月おすすめする旬の食材は『カレイ・ヒラメ』です。
みやぎのおいしい「食材」を食べて、
農林水産業の復興を応援しましょう！
主な水揚げ漁港：石巻魚市場、巨理荒浜魚市場、
七ヶ浜魚市場など



カレイは「みやぎのさかな10選」 にも選ばれています！

カレイやヒラメは、広い砂浜域がある仙台湾に多く生育しており、古くから宮城の味として知られています。
カレイは、「みやぎのさかな10選」に選ばれています。
これからの季節のお薦めは、「ババガレイ（ナメタガレイ）」です。
宮城県では、お正月料理にババガレイを食べると、縁起が良いと言われています。冬期にだいたい色の卵を抱えるババガレイは「子持ちナメタ」と呼ばれ、子孫の繁栄を願う縁起物として、煮付けで食べられています。



<マコガレイ>



<ヒラメ>

美味しいカレイやヒラメの選び方

美味しいカレイを選ぶポイントとしては、体の表目にぬめりがあり、腹まわりの肉付きがしっかりしているものが好ましいです。カレイは、淡泊な白身魚で、煮付けはもちろん、フライやムニエルなど様々な調理法で美味しくいただけます。

ヒラメは身が硬いほど良く、身が厚く尾びれの根元の肉付が良いものが好ましいです。ヒラメは白身の高級魚として知られ、上品な旨みがあり癖がなく、刺身やあらいなどで美味しくいただけます。また、ヒシの付け根のえんがわも、ぜひ食べていただきたいです。

いろいろな食べ方があるカレイ・ヒラメですが、宮城県では主に、底びき網漁業や刺網漁業で、漁獲されています。宮城県で獲れた美味しいカレイ・ヒラメを、是非ご賞味ください！

レシピ
特集③

カレイの梅煮



(レシピ提供/味の素株式会社)

材料（2人分）

- | | | | |
|------------|------------|------------|-----------|
| ◆カレイ（切り身） | ◆水 | ：1カップ | |
| ：2切れ(100g) | ◆顆粒風味調味料 | ：小さじ1 | |
| ◆しめじ | ：2/3パック | | |
| ◆ねぎ | ：1/2本(60g) | <A> | |
| ◆みつば | ：1束(30g) | ◇みりん | ：大さじ1と1/3 |
| ◆梅干し | ：2個 | ◇しょうゆ | ：大さじ1/2 |
| ◆貝割れ菜 | ：1/3パック | ◇しょうが（薄切り） | ：8g |

作り方

- ①「カレイ」は皮に切り目を入れる。「しめじ」は小房に分ける。「ねぎ」・「みつば」は4cm長さに切り、「梅干し」は種を取り除きちぎる。
- ②鍋に「水」を入れて沸かし、「顆粒風味調味料」, <A>, 「しめじ」, 「ねぎ」, 「梅干し」を加えて煮る。
- ③煮立ったら「カレイ」を加え、再度煮立ったら、「みつば」をくわえ、落としふたをしてサッと煮る。
- ④器に貝割れ菜をしき、盛り付ける。



カロリー 94kcal

塩分 1.9g

(1人分)