

みやぎ 水産の日 **だよ**



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！



肉厚でハリのあるものが良い。

か
れ
い
**魚
鰈**

表面はツヤツヤして、
程よいヌメリがある
ものが良い。

日本語の“かれい”は、「唐鰈」または「溜れ鰈」が転訛したものと言われています。種類も調理法も多様なカレイですが、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、中には頭が左向きのカレイの種類も存在するので、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、ヒラメと比べ歯や口は小さく、おちょぼ口に見えます。

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/>



毎月第3水曜日はみやぎ水産の日

みやぎ 水産の日 **だより**



仙台地方振興
事務所管内版

仙台湾・地域のオススメは
シラウオ だよ！



しら
う
お

初春に旬を迎えることから、春を告げる魚として知られるシラウオ。県内では七ヶ浜や亘理などで漁獲されます。体長10cm前後の小魚で、新鮮な状態だと透き通って見え、見た目も美しく春の訪れを感じる魚です。天ぷらや卵とじ、お吸い物といった調理方法で美味しく食べられます。

毎月第三水曜の週は 水産^{ウイーク}Weekだよ!



オススメ
簡単レシピ

シラウオのお吸い物



材料(4人分)

シラウオ	100g
顆粒だし	小さじ1と1/2
水	3と1/2カップ
醤油	大さじ1
塩	小さじ1/3
酒	大さじ1と1/2
卵	2個
ネギ	適量



作り方

- ①下準備として、シラウオをさっと洗い、卵を器に割り入れ溶き卵を作る。
- ②鍋に水と顆粒だしを入れ、火にかけて煮立たせ、さらに醤油、塩、酒を入れ味付けする。
- ③シラウオを入れ、火が通ったら弱火にし、溶き卵を流し入れる。
- ④卵が固まり始めたら火を止め、ネギを散らして完成!

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/>

