

気仙沼水産漁港部だより

毎月第3水曜日は
みやぎ

水産の日

宮城の水産物を食べよう!

宮城の
水産物を
食べよう!

むすび丸



2024

4

今月のオススメ食材は「カレイ」です!

マコガレイ



○特徴

カレイ、ヒラメの仲間は、体が左右不相称で両眼は体の片側にあり、総称して異体類と呼ばれます。「左ヒラメに右カレイ」といわれるように、腹側を手前に置いて頭が左側にあればヒラメ、右側にあればカレイとして区別することができます。

カレイは種類数も多く、日本の食用のカレイは30種以上といわれています。

○季節感・地域性など

宮城県沿岸では、マコガレイ、マガレイ、ホシガレイ等が底曳網や刺網によって漁獲され、重要な漁業資源となっています。ホシガレイとヒラメは県の栽培漁業対象種として、親魚から採取した卵をもとに稚魚の生産が行われ、天然海域へ放流が行われています。また、資源を持続的に利用するため、基準の体長に満たない個体の再放流（ホシガレイ、ヒラメ、マコガレイ）や産卵期の禁漁（マコガレイ）などの資源管理に取り組んでいます。

冬に産卵を終えたマコガレイやホシガレイは、春から夏にかけて身質が向上していき、刺身、煮付けやフライ、ムニエルなどの料理で美味しく食べることができます。

○主なカレイとヒラメ

ババガレイ (ナメタガレイ)



宮城県の年取り魚。子持ち魚を縁起物として食べるため、産卵期の冬に多く出回る。標準和名はババガレイで、ナメタガレイは地方名。

ホシガレイ



非常に美味しい白身魚として知られる高級魚。背びれと尻びれの黒い斑紋が名前の由来。

ヒラメ



日本周辺に生息する高級魚で北日本での産卵期は7月頃。身質が向上する冬の「寒ヒラメ」が有名。