

気仙沼水産漁港部だより



2025
4

今月のオススメ食材は「ヒラメ・カレイ」です！



○ヒラメ

身体の片側に眼が2つあり、海底の砂に身を隠して通りかかった小魚を捕食します。小型の魚類を餌にするため、歯が非常に発達しています。宮城県は全国有数の漁獲量を誇ります。

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。

白身の高級魚として人気が高く、刺身やムニエルなどの料理に利用されています。

○カレイ

ヒラメ同様に普段は砂に潜っているカレイは、ゴカイや小エビなど、海底にいる生物を餌としています。捕食時に俊敏な動きを必要としないため、筋肉がさほど発達せず、柔らかな肉質です。

宮城県では、ナメタガレイを年末に食べ、子孫繁栄を願うという風習があり、馴染みのある魚となっています。



○主なヒラメとカレイ

マコガレイ



冬に産卵を終えたマコガレイは、春から夏にかけて肉質が向上していき、煮付け、フライ、ムニエルなどの料理がオススメ。

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。