

# 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  
**カレイ**だよ！



肉厚でハリのあるものが良い。

か  
れ  
い  
**鯛**

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<sup>から</sup>れい”は、「唐<sup>から</sup>鯛」または「溜<sup>か</sup>れ<sup>てん</sup>鯛」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げされており、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/>



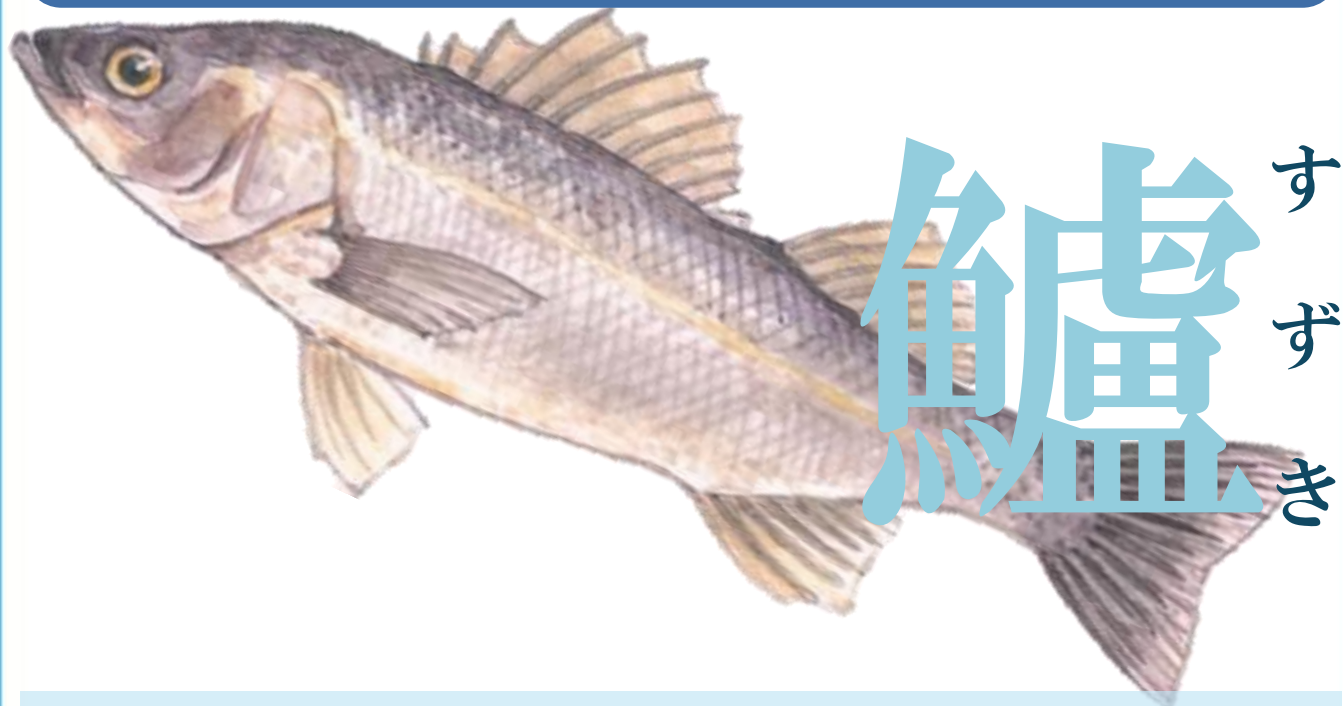
毎月第3水曜日はみやぎ水産の日

# みやぎ 水産の日 **だよ**



仙台地方振興  
事務所管内版

仙台湾・地域のオススメは  
**スズキ**だよ！



スズキは、小型のものはセツパと呼ばれるなど幼魚から成魚になるまでに何回か名前を変える出世魚として知られています。釣りのターゲットとしても人気のあるスズキは、宮城県全域で漁獲されます。旬は夏で、淡泊な白身は刺身のほか、ムニエルやフライなど様々な料理で活躍します。今が旬の宮城県産のスズキを是非ご賞味ください。

# 毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ!

おすすめ  
調理法

## スズキの“あらい”

新鮮なスズキは、“あらい”という調理を行うことで身が締まり、臭みが緩和されて美味しく食べることができます。

鮮度が良ければ、他の白身魚にも使える調理法なので、是非試してみてください。



### ～「あらい」の方法～

(1) 3枚に下ろした身を薄くそぎ切り(※1)にし、水でよく洗ったあと氷水に浸す。

(2) 白身が冷えたら水気をよく切り、ミョウガ等の薬味と一緒に冷えた器に盛って出来上がり!

梅肉醤油(※2)に付けて食べるのがおすすめです。

※1 包丁を寝かせ斜めに入れて、そぐように切る切り方のこと。

※2 (作り方)梅肉を細かくたたき、醤油と酒で伸ばせば完成です。

お好みで砂糖を加えても美味しいです。



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/>

