

キンメダイ

【金目鯛／キンメダイ目キンメダイ科】

旬 春

全長 約50cm

地方名称 キンメ(西浦)



生産の状況

【生産量】統計なし

【主な生産地】蒲郡市

【主な漁法】沖合底びき網

【漁期】春 秋 冬



料理して食べよう!

脂の乗った白身は煮付けが最高

◎キンメダイの煮付け

材料(4人分)

キンメダイ1尾
煮汁(水2カップ、
しょうゆ大さじ3、酒・砂糖・
みりん各大さじ1)、
ショウガ1片

- ①キンメダイは、ウロコを取って頭を切り落とし、内臓を取り除いて水洗いする。
- ②①を2枚におろし、片身を半分こ切って皮に切れ目を入れる。(この時、ザルの上で熱湯を回しかけると、生臭さが取れる。)
- ③煮汁を煮立て、②を皮を上にして並べ、ショウガの薄切りを入れ、落とし蓋をして中火で10分程煮る。煮すぎると身が固くなります。
- ④③を器に盛りつけ、煮汁をかける。

脂が落ちてさっぱりと

◎キンメダイのしゃぶしゃぶ

材料(4人分)

キンメダイ1尾、だし昆布1枚、
ポン酢、お好みの野菜

- ①さばいた刺身用のキンメダイの身を薄く斜めにそぎ切りにする。
- ②鍋に水と昆布を入れてしばらく置き、火にかけて沸騰直前に取り出す。
- ③キンメダイのあらに熱湯をかけて臭みを取り、②の鍋に入れて20分ほど火にかけ出汁を取ってから取り出す。
- ④火にかけた出汁にキンメダイの身を2〜3秒くぐらせてポン酢をつけていただく。お好みで野菜も一緒に煮て。

刺身、鍋、あら汁などにも。

