

マコガレイ

【真子鰈／カレイ目カレイ科】

旬 秋

全長 約50cm

地方名称 モガレイ(県下)



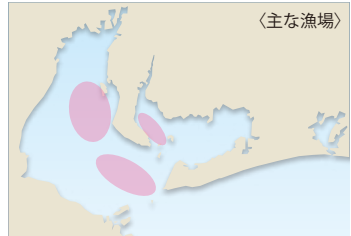
生産の状況

【生産量】H28年:カレイ類391t

【主な生産地】西尾市、蒲郡市、南知多町、常滑市

【主な漁法】小型底びき網、さし網、釣り、小型定置網

【漁期】春 夏 秋 冬



料理して食べよう!

マコガレイの旨さは煮つけにあり

◎マコガレイの煮つけ

材料(4人分)

マコガレイ4尾、水1カップ、
酒大さじ2、しょうゆ大さじ3、
みりん大さじ2、
砂糖小さじ2、ショウガ1片

- ①マコガレイは、ウロコをきれいに落とし、内臓を取り除いて水洗いし、背に切れ込みを入れる。
- ②平たい鍋に水、酒、しょうゆ、みりん、砂糖とショウガの薄切りを入れて煮立て、①を重ならないように並べ、落としぶたをして中火で7~8分煮る。煮詰めないであっさり仕上げる。

クセがなくきめ細かな白身

◎マコガレイの刺身

材料(4人分)

マコガレイ1尾、アサツキ、
もみじおろし、
ポン酢各適量

- ①マコガレイは5枚におろして皮をひき、ラップに包んで、冷蔵庫で一晩おく。
- ②①を薄く切り、器にきれいに並べる。
- ③アサツキの小口切り、もみじおろしを添えて、ポン酢でいただく。

◎マコガレイのから揚げ

材料(4人分)

マコガレイ4尾、
小麦粉適量、レモン1個、
塩少々、食用油適量

- ①マコガレイは、ウロコを落とし、内臓を取り除いて水洗いし、塩少々を振っておく。
- ②①の水気をふき取り、背に切り込みを入れ、小麦粉をまぶす。
- ③②をカラッと揚げ、レモンのくし切りを添える。

