

ムシガレイ

【虫鰈／カレイ目カレイ科】

旬 冬

全長 約40cm

地方名称
ミズガレイ(幡豆、西浦)
バンガレイ(豊浜)



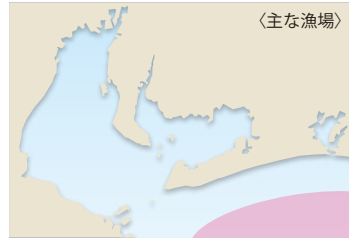
生産の状況

【生産量】H28年:カレイ類391t

【主な生産地】西尾市、蒲都市、南知多町、常滑市

【主な漁法】小型底びき網、沖合底びき網

【漁期】春 冬



料理して食べよう!

クセが無く感激のおいしさ

◎ムシガレイの煮付け

材料(4人分)
ムシガレイ4尾、酒、
しょうゆ、みりん、
ショウガ片

- ①ムシガレイは、ウロコ、エラ、内臓を取り除いて水洗いし、飾り包丁を入れる。
- ②鍋に水4、酒4、しょうゆ1、みりん1の割合で魚がヒタヒタになる位の量の煮汁を煮立てる。
- ③②に①を重ならないように並べ、ショウガの薄切りを入れ、煮立ったら中火に弱め落とし蓋をして約8分煮る。
- ④③を器に盛りつけ、煮汁をかける。

◎ムシガレイの塩焼き

材料(4人分)
ムシガレイ4尾、塩適量、
レモン1個

- ①ムシガレイは、ウロコ、エラ、内臓を取り除いて水洗いし、飾り包丁を入れる。
- ②①に塩を振り、表側からこんがり焼く。
- ③②を器に盛り、レモンのくし切りを添える。
焼けた皮が美味。

◎一夜干しの作り方

3%程度の海水に30分ほど漬け、風通しの良い日陰で表面が乾く程度に干す。

バター焼き、ムニエル、刺身でも。

ヤナギムシガレイ

沖合底びき網漁業で漁獲されるカレイの一種。
一夜干しで有名な「若狭ガレイ」は、このカレイ。
煮付け、塩焼き、一夜干しで。



ヤナギムシガレイ

