

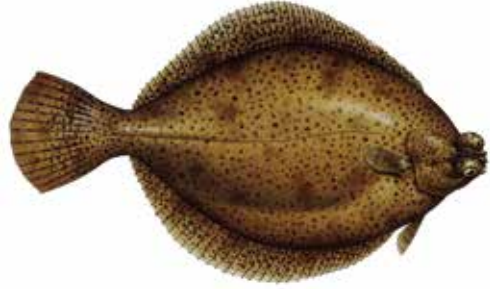
メイタガレイ

【目板鰈／カレイ目カレイ科】

旬 春

全長 約30cm

地方名称 コウソガレイ(豊浜、幡豆)



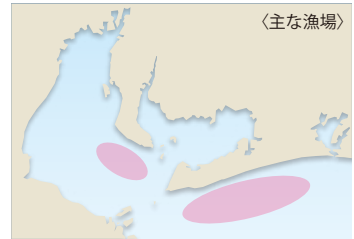
生産の状況

【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

【漁期】春 夏 秋 冬



〈主な漁場〉

料理して食べよう!

メイタガレイは煮付けが一番

◎メイタガレイの煮つけ

材料(4人分)

メイタガレイ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メイタガレイは、裏側(白い方)から皮を残して頭を切るように包丁を入れ、頭を持って表の皮(茶色い方)をむき、内臓を取り除く。裏側はウロコを落とし、水洗いする。
- ②平たい鍋に水、酒、しょうゆ、みりん、砂糖、ショウガの薄切りを煮立て、①を重ならないように並べ、落としぶたをして、中火で5〜6分煮る。煮詰めないであっさり仕上げる。



◎メイタガレイのムニエル・アーモンドソース

材料(4人分)

メイタガレイ4尾、
白ワイン大さじ1、
バター大さじ4、
スライスアーモンド2/3カップ、
レモン汁大さじ1、
レモンの薄切り4枚、
グリーンアスパラ4本、
プチトマト4個、塩・コショウ、
小麦粉、
オリーブオイル各適量

- ①メイタガレイは煮つけと同じように表皮をむき、裏皮のウロコと内臓を取って水洗いし、ペーパーで水気を拭き取る。
- ②①に塩・コショウを振り小麦粉をまぶして、余分な粉をはたく。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、②を焼く。きつね色になったら裏返し、弱火にして中まで火を通す。仕上げに白ワインをふって魚を取り出す。
- ④③のフライパンにバターを入れ、スライスアーモンドを加えてきつね色になるまで炒め、塩・コショウで味を調え、火を止めてレモン汁を加える。
- ⑤③を皿に盛り④のソースをかけ、レモンの薄切り、ゆでたアスパラガス、プチトマトを添える。

メイタガレイは、表側の皮に臭みがあるので、皮をむきます。小型のものは、から揚げにして、甘酢あんをかけて。

