

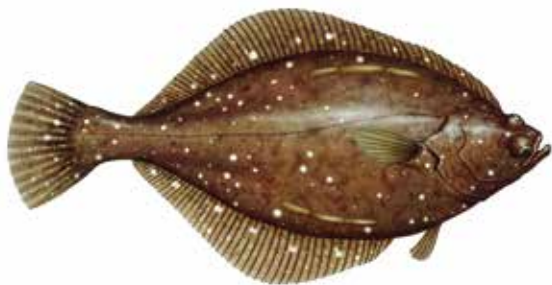
イシガレイ

【石鰈／カレイ目カレイ科】

旬 夏

全長 約40cm

地方名称 カレイ (師崎)



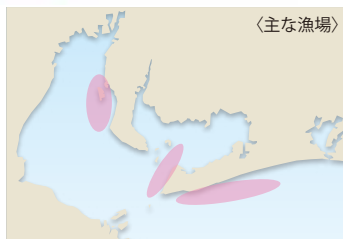
生産の状況

【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



〈主な漁場〉

料理して食べよう!

薄味のあっさり煮魚

◎イシガレイの煮つけ

材料(4人分)

イシガレイ4尾、ショウガ1片、
水1カップ、酒大さじ2、
みりん大さじ2、
しょうゆ大さじ3

- ①イシガレイは、石、エラ、内臓を取り除き、水洗いする。
- ②浅い鍋かフライパンに、水、酒、みりん、しょうゆ、ショウガの薄切り2~3枚を入れて煮立て、①を黒い側を上にして入れ、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、針ショウガを飾る。

しその香りが食欲をそそる

◎イシガレイのから揚げ

材料(4人分)

イシガレイ1尾、酒1カップ、
塩小さじ1、片栗粉、
食用油、ゆかり少々

- ①イシガレイは5枚におろし、食べやすい大きさに切って、塩を加えた酒に約30分漬けた後、水気をふき取り、片栗粉をまぶして、から揚げにする。
- ②①にゆかりをまぶして器に盛る。甘酢あんをかけても美味しい。

刺身や塩焼きも美味しい。

イシガレイは、鮮度が落ちると磯臭くなるので、新しいものを。

