

# 地物のお魚で作るお料理レシピ

## File NO.1 カレイ(鰈)

コラーゲンたっぷりの魚でもあるカレイの仲間は三河湾・伊勢湾内での漁獲品が水揚のほとんどです。小型漁船が日帰り漁で漁獲してくる場合が多く、鮮度抜群で産直提供できるお奨めの魚です。

鮮度の良いものはお刺身で召し上がればコシコシした食感は極上です。

(当店では「活魚」または「活締め」シールを参考に)

煮付けは甘辛の味付けで短時間(約4分程度を目安に)にサッと火を通す感覚で調理するのが美味しい調理のコツ。

代表的な地物魚種

魚種名	メイタ(香草)カレイ	ヤナギカレイ	モカレイ	石カレイ
写真				
お奨め調理法	煮付・唐揚げ	塩焼き・バター焼き (酢醤油につけて食べて)	煮付・刺身	刺身・煮付

↑太字は特にお奨めの調理法です

## 美味しいレシピ



煮付け

- ① 内臓部分に包丁を入れ、指で内臓を押し出します
- ② 背中に飾り包丁を入れると見た目も good です
- ③ 醤油：砂糖：みりん：酒＝7：2：10：10 で水は加えずに煮汁を作り、ひと煮立させてさせます
- ④ カレイを入れ、落とし蓋をして約4分間煮付けます  
「サッと火を通す感覚が大事」：カレイは身質の特徴として長く煮込んでも身が硬くなるばかりで身に味が染み込んでいきません
- ⑤ 煮汁に絡ませながら召し上がれ！



唐揚げ

- ① 頭を切って内臓部分を洗い流します(斜めにカットすると簡単です)
- ② 写真のように飾り包丁を入れると見た目も美味しそう
- ③ ビニール袋に唐揚げ粉と下処理したカレイを入れてシェイク  
市販の唐揚げ粉は肉用のものが多く味が濃すぎてしまい、カレイそのものの味が消えてしまいがちです。片栗粉と少量の塩コショウ等を混ぜて薄めて下さい。
- ④ まんべんなく唐揚げ粉がまぶされたカレイを170℃程度に熱した油で揚げます  
「少量ずつ揚げるのが大事」：一度にたくさんのカレイを油に投入してしまうと油の温度が下がってしまい、「カラッ」と揚がりません

レシピ提供は漁港直送鮮魚コーナー担当のプロ・スパーです

レシピは今後も随時発行していきますので是非フォローしていき下さい