

地物のお魚で作るお料理レシピ



File NO.6 マトウ鯛

愛知県内の漁港特に蒲郡形原漁港と西浦漁港で水揚げされることが多い魚です。水深 100m前後のやや深めの海で漁獲されます。フランスでは舌平目に次いでムニエルに活用される定番の魚として人気があり、「ギリシャ神話の太陽の神の分身」として縁起の良い魚だとされています。

「食べやすさNO.1の魚」とも言われ、小骨がなく調理した時の身離れが抜群であることが最大の特徴です。我が家の息子も4歳の頃から、この魚だけは自分で身を取って食べることができた程の食べやすさです。「魚を食べるのってめんどくさい」という方にも気軽に食べてもらえる魚だと思います。お子様が魚を自分で食べる練習をするにも適した魚です。

また、皮目の部分には「ぷるっ」とした食感がありその正体はコラーゲンです。ヘルシーで美容にも良い魚料理を是非食卓に！

代表的な地物魚種

魚種名	本マトウ鯛	銀マトウ鯛 (カガミ鯛)
写真		
特徴	刺身ではその味はフグにも似ていると言われます。鮮度の良いものは肝と一緒に刺身で食べるのがお勧め。体の真ん中の黒丸模様が的 (マト) に見えることからこの名がつけました。	カガミのような輝きを持つ魚体が特徴。その皮目の銀色の部分にはコラーゲンがたっぷり。 煮付け、鍋物、バター焼き等に適しています。

美味しいレシピ



煮付け

- ① 飾り包丁を入れると見た目も good です
- ② 醤油：砂糖：みりん：酒＝7：2：10：10 で水は加えずに煮汁を作り、ひと煮立てさせます
- ③ マトウ鯛を入れ、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」：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煮汁に絡ませながら召し上がれ！



鍋物

- ① パックから取り出して適当な大きさにブツ切りにします
- ② 鍋のダシ汁をお好みの味付けで準備します。
(お勧めは昆布ダシ水炊き風鍋でポン酢を付けながら・・・)
- ③ たっぷりの野菜を入れて火を通してください。
最高の調味料は家族の温かい会話かな？

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なさい