

地物のお魚で作るお料理レシピ

File NO.12 エイ(アカエイ)

今回ご紹介する魚は、「エイ」です。秋頃に旬を迎え肝に脂が載り、身も厚くなります。

三河湾の漁港では湾内底引き網船での漁獲が多く、各漁港で水揚げされます。

平べったい体の下側に口があり、海底の泥の中の小動物などを餌として捕食します。各地の水族館でも全長2mほどの大型のエイが勇壮に泳いでいる姿が良く見られます。尾びれには鋭利なトゲがあり、毒を持っています。また、そのトゲにはいくつも「返し」があり、一度刺さったら抜けにくいので注意が必要です。一方その身にはコラーゲンがたっぷり含まれており、煮付けにすれば、煮汁が冷めた時、煮コゴリ状態になります。テレビの情報番組でも何度も取り上げられる「美肌効果」が期待できる魚でもあります。鮮度落ちが非常に早く、鮮度が劣化するとアンモニア臭を発生しますので鮮度をよく確認して下さい。

代表的な魚種

魚種名	アカエイ	特徴
写真		一見、変わった形のアカエイは比較的淡白な魚です。 しかし鮮度が良いものの、脂の載った肝はコクがあり非常に美味です。 煮付け、唐揚げ、肝刺しがお勧めです。

美味しいレシピ



肝の刺身

脂の載ったアカエイの肝は絶品です。肝の色が白っぽいもののほうが美味しいです。その味はまさに海のフォアグラ！鮮度が命の料理ですので、必ず鮮度の良いものをご購入してください。

- ① 大根のツマの上に3-5mm程度の厚さにスライスしたエイの肝を並べます。
- ② その上にみじん切りの長ネギもしくは小ネギと卸しニンニクや大葉のみじん切りなどの薬味まぶします。薬味たっぷりが美味です。
- ③ ポン酢もしくは生姜醤油をかけて下に敷いた大根ツマと一緒に召し上がれ。



唐揚げ

- ① エイは対表面にヌメリがある魚です。そのヌメリは調理後の臭にも繋がりますので、塩を少しまぶしてモミ洗いし、その後良く水洗いして塩分を洗い流します。
- ② 塩コショウを振り、唐揚げ粉(市販のものでOK)をまぶして唐揚げします。
- ③ オーロラソース(マヨネーズ+ケチャップ)などにつけながら召し上がれ。

レシピ提供は漁港直送鮮魚コーナー担当のプロ・スーパーです

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頂いて下さい