

地物のお魚で作るお料理レシピ

File NO.4 メヒカリ(アオメエソ)

愛知県で水揚げされる魚の中でこれは美味しいと断言できる「激うま魚」が、「メヒカリ」です。

比較的深海性の魚で太平洋側のごく一部の漁港でしか水揚げされない希少魚でもあります。

地方名である「メヒカリ」と言う呼び名は鮮度の良いものは目が緑色っぽく光っているから。

見た目はグロテスクですが、本当に美味しい魚でTV番組でもおなじみのサカナ君も愛知県を訪れたときメヒカリに感激していました。(一色漁港でお目に掛かりました)

小型サイズの唐揚げの美味しさは今でこそ有名になりましたが、**大型サイズの鮮度に良いものはお刺身や塩焼きにすると唐揚げを凌ぐ美味しさです。(塩焼きは内臓部分がたまらなく美味しい)**

極上鮮度の大型のメヒカリが手に入った時は是非ともお刺身にチャレンジ！

代表的地物魚種

| 魚種名 | メヒカリ(アオメエソ) | |
|-----|--|--|
| 写真 |  | 特徴 見た目はグロテスクだが「激うま」 鮮度の良いメヒカリを堪能できるのは産地ならではのです。 大型サイズは塩焼き・刺身に 小型サイズは唐揚げ・南蛮漬けに 骨後と食べても骨が気になりません |

美味しいレシピ

丸ごとでOK



唐揚げ・フライ

① パックから取り出して表面をサッと水洗いします。

唐揚げの場合(中小型サイズがお勧め)

② 軽く塩をまぶして5分程度塩をなじませます。

③ 薄味の唐揚げ粉をたっぷりまぶして唐揚げ粉がしっかりと表面に定着するように5分程度置きます。

④ **180℃程度の熱した油に少量づつメヒカリを投入し、泡が小さくなるまで揚げていきます。**

フライの場合(中型サイズがお勧め)

② 小麦粉をまぶし、溶き卵に浸します。

⑤ 細かめのパン粉を全体に付けて170℃程度の油で揚げていきます。

塩焼き



① パックから取り出して表面をサッと水洗いします。

鮮度の良いものはウロコ取りや腹出しは必要ありません！

メヒカリの主食は海老なので内臓も甘味があって美味しいんです。

② 適当に塩を振って**グリル中火で両面を7部程度火を通します。**

③ 火を強火に調節して残しておいたウロコがこんがりキツネ色に逆立ってくるまで焼きます。熱々のうちに内臓ごと骨ごとガブリといってください。

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ァイルして置いて下さい