

地物のお魚で作るお料理レシピ

File NO.5 ガンゾウヒラメ

三河湾内の砂地の漁場で底引き漁船によって水揚げされる知る人ぞ知る私が大好きな美味しい魚です。北陸地方では「フナベタ」と呼ばれテレビの旅番組の中でも、かの有名な「ノドグロ：赤ムツ」と並び評され紹介されているのを良く見かけます。「船ベタ」という北陸での地方名の由来はこの魚が幼魚の時、船の船底に「ぺたっ」と張り付くように生活する習性があるからだそうです。

ちなみに愛知県の漁港では「バンコガレイ」と呼ばれたりもしますが、実際はヒラメの仲間の魚です。名前は聞き慣れない魚だと思いますが、ヒラメの仲間では主なエサは小魚ですので、そのエサを捕食する為に急激な瞬発力が必要となり、非常に締まった身質が形成されています。

クセがなく骨離れも良い魚であるためお子様や「魚はちょっと苦手かな」という方にも、きっと美味しくお召し上がり頂ける事と思います。今年は例年よりも水揚げが多いため、かなり割安です。

代表的な地物魚種

魚種名	ガンゾウヒラメ	特徴
写真		とにかく非常に身が締まっていることがガンゾウヒラメの最大の特徴です。全国でも水揚げ量のデータがない希少魚ですが、美味しさは北陸名物になるほどの魚であることからご推察頂ける事でしょう。 大型サイズは刺身に、中小型サイズは煮付け・塩焼き・バター焼き・唐揚げなど調理用途も多彩

美味しいレシピ

 <p>頑張っ てチャレンジを お刺身</p>	<ol style="list-style-type: none">① パックから取り出して表面をサッと水洗いします。② 皮が剥かれているのが背中側の身です。頭から尻尾にかけて走っている線に沿って包丁を入れ左右順番に横のひれに向けて中骨に沿うように身を取っていきます。(背中の方は比較的簡単なので背中だけ刺身を取ってお腹側は煮付けなどにするのもバリエーションが広がります)③ 裏返してお腹側の方も真ん中部分から包丁を入れ左右順番に横のひれに向けて身を削いでいきます。腹側には皮が残っていますので皮を引きます。④ スライスしながら、残った中骨に載せる等して盛り付けてください。
 <p>煮付け</p>	<ol style="list-style-type: none">① パックから取り出して表面をサッと水洗いします② 腹側の身には極細かいウロコが残っていますので気になりそうな方は軽くコソギ取って下さい(煮付ければほとんど取れてしまうと思います。)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、ひと煮立てさせます④ カレイを入れ、落し蓋をして約4分間煮付け、煮汁に絡ませながら召し上がれ！

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