

毎月第3水曜日はみやぎ水産の日



みやぎ 水産の日



2019

6 月号

仙台地方振興
事務所管内版

県全体のオススメ！ホヤ  にくわえ、
仙台湾・地域のオススメは **ヒラメ** だよ！ 

身が硬いほどよい。
柔らかいものは脂のり
がよくないので、
味も少し落ちる。

身が厚く、
尾びれ根元の
肉付きがよい
ものが良い。

魚 平 ひらめ

ヒラメは、カレイに似た体形をしていますが、眼が体の左側に寄っていることがカレイとは異なる特徴です。白身の高級魚で知られ、その味わいは上品な甘みがあり癖が無く、しかも程よい脂がのっています。ヒレの部分に当たるエンガワには、美容に良いとされるコラーゲンが豊富に含まれています。おすすめの調理法は、お刺身、ムニエルなどです。

毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ!



オススメ
レシピ!

ヒラメのムニエル



材料 (4人分)

| | |
|-----------|------|
| ヒラメ (切り身) | 4切れ |
| 小麦粉 | 大さじ2 |
| 塩こしょう | 少々 |
| バター | 小さじ2 |
| レモン | 1/2個 |



作 り 方

①ヒラメに塩・こしょうを軽くふり、小麦粉をまぶす。



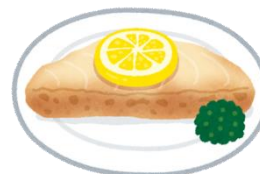
②フライパンにバターを2/3程溶かし、ヒラメを入れ中火で両面をこんがり焼く。



③残りのバターを入れて、絡める。



④皿に盛り、お好みでレモンを搾って完成です!!



みやぎ 水産の日



2019

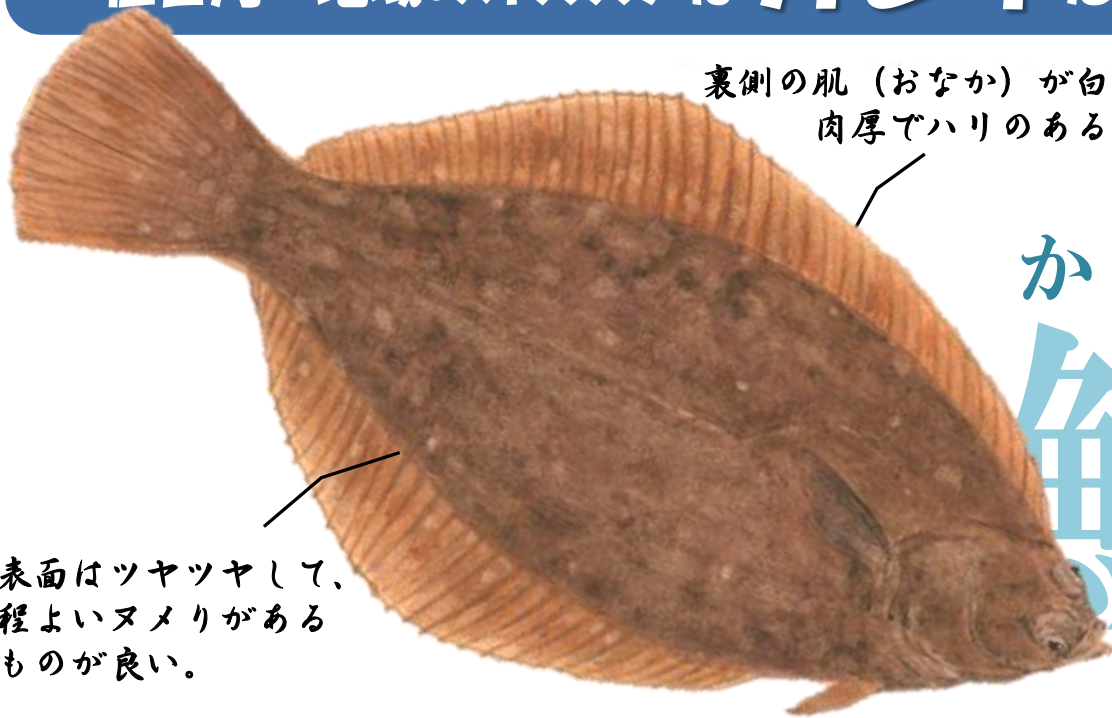
6 月号

仙台地方振興
事務所管内版

だより

県全体のオススメ！ホヤ  にくわえ、

仙台湾・地域のオススメはカレイだよ！ 



裏側の肌（おなか）が白いもの。
肉厚でハリのあるものが良い。

表面はツヤツヤして、
程よいヌメリがある
ものが良い。

かれい 鰈

日本語の“かれい”は、「唐鰈^{からえい}」または「洄れ鰈^{か えい てんか}」が転訛したものと言われています。種類も調理法も実に多様なカレイですが、身の旬は“夏”と言われており、脂がのった繊細で上品な白身を楽しむことができます。仙台湾では、年間を通して様々なカレイ類が水揚げされており、特にマコガレイとマガレイが代表的なものとなっています。

毎月第三水曜の週は 水産Weekだよ!

豆知識

《カレイとヒラメの違い》

「左ヒラメに右カレイ」という言葉もあるように、ほとんどの場合、お腹を下にしたときの頭の向きでカレイとヒラメを見分けることができます。しかし、海外では頭が左向きのカレイも多く存在するので、見分けるときは口を見た方がより確実です。カレイは砂の中にいる虫を主食としているため、歯や口は小さく、おちよぼ口に見えるそうです。

カレイ



ヒラメ



オススメ
レシピ!

カレイのおろし煮



材料 (4人前)

| | |
|---------|-----------|
| かれい | 4切れ |
| 大根 | 600g |
| ごま油 | 小さじ2 |
| 三つ葉 | 適量 |
| 七味唐辛子 | 少々 |
| (A) だし汁 | 2カップ |
| 醤油 | 各 大さじ2 |
| みりん | |
| 酒 | |

作り方

①ごま油を熱したフライパンにカレイを入れ、焼き色がつくまで焼く。

②大根をおろし、水気を絞る。

③鍋に(A)を入れて煮立たせ、カレイを加える。再び煮立ったら火を止める。

④残った煮汁、大根おろしをかけたら完成!
(お好みで三つ葉や七味唐辛子も!)

発行:宮城県仙台地方振興事務所水産漁港部
「みやぎ水産の日」ホームページアドレス
<http://www.pref.miyagi.jp/site/suisannohi-sendai/>

来月7月のオススメ食材は
カツオ!

