

今月のテーマは カレイ(鰈) です !!

カレイは、カレイ目カレイ科の魚です。カレイは世界で約100種類ほど確認されており、日本近海でも40種類ほどが生息しています。姿形はわかりやすい平らな板状ですが、ヒラメとそっくりなので見間違えることがあります。「左ヒラメ、右カレイ」と言うように、腹を手前に置いたときに、頭が右にくるのがカレイです。カレイの種類によって旬は異なりますが、刺身や煮付けに向いている「めいたガレイ」の旬は5~9月です。

カレイの栄養

カレイには、タンパク質、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンD、タウリンなどが含まれています。エンガワとよばれる背びれや尻びれに接する部分には、美肌や老化防止に効果があるコラーゲンが豊富にふくまれています。カレイは、高タンパク、低脂肪の魚であり、ビタミンも豊富なため、離乳食や年配の方の食事などにも最適な食材と言えるでしょう。



選び方のポイント

- 皮の絵柄がはっきりとし、身に弾力があり、肉厚のものが良いでしょう。
- 切り身は、切り口の骨の周りから血液がにじみ出ていないものが良いでしょう。

調理のポイント

- 切り身は、火が通りやすいよう、また味がしみやすいよう、裏表両面に包丁で切り目を入れると良いでしょう。

おいしいごはん！

カレイのおろし煮

材料(2人分) : カレイ切り身…2切れ ごま油…大さじ2
だいこん…200g 【調味料】しょう油…大さじ3 酒…大さじ3
みりん…大さじ3 かつおだし…小さじ1 水…50cc
七味唐辛子…お好みで適量

- ① カレイの水気を拭き取り、ごま油を熱したフライパンに並べて、両面に軽く焼き色が付くまで中火で焼く。
- ② だいこんはおろして、軽く水気を切っておく。
- ③ 鍋に【調味料】を入れ、軽く煮立たせたところに①のカレイを入れ、落としフタをし、10分ほど煮たら、カレイを器に盛る。
- ④ ③の煮汁に、だいこんおろしを加えて軽く絡めたら、カレイの上に盛りつけて、お好みで七味唐辛子をかけて出来上がり♪



焼いてから煮ることにより、魚臭さが抜けます。大根おろしで、さらにさっぱりとした味わいになります★

カレイ 豆知識

カレイは表の黒い皮の方に目が2つ並んでついており、裏面の白い皮の方には目がありません。生まれて間もない頃は、普通の魚のように両側に目があるのですが、ある成長段階で、片面に目が2つあるという、カレイにあった生体姿に変化していくのだとされています！！