

いばらきの海の幸
おいしく食べciao!

マコガレイ
調理時間：約 30 分間

マコガレイの昆布メと昆布せんべい



ここが👍

濃厚な昆布メをいただいた後、使用済みの昆布を焼いたら、出がらしとは思えない風味豊かなせんべいことができました。

材 料（2人前）

マコガレイ（中）	3／4尾
だし昆布	4切れ



1. 骨、皮を取ったマコガレイの身3冊をだし昆布ではさみ、ラップで包んで冷蔵庫で1昼夜寝かせます（さばき方は、「マコガレイの造りとカルパッチョ」参照）。



2. 1日おくと水分が抜け、昆布の旨味が染み込みます。昆布の成分で糸を引ますが、傷んだ訳ではありません。適当に切り分けて完成。サラダに載せてカルパッチョ風にしても美味しいです。



3. 使い終わった昆布を適当な大きさに切ります。

アルミホイルに載せ、グリルで弱火で2, 3分, 両面に軽く焦げ目が付く程度に焼き上げれば、カリッとした「昆布せんべい」が完成。



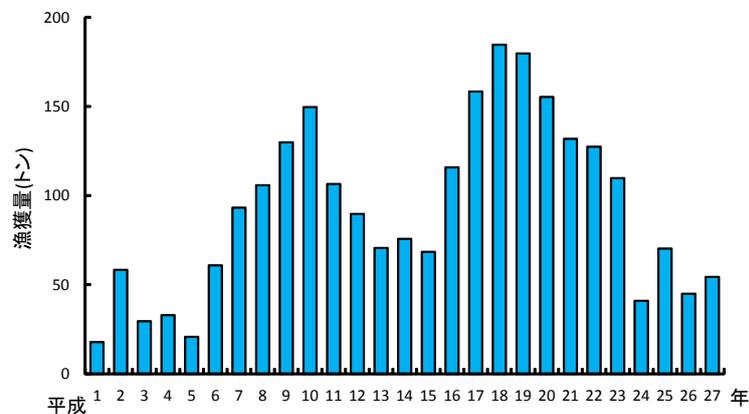
【ひとくちメモ】

茨城のマコガレイ漁

マコガレイは日本から東シナ海の水深 100 m 以浅に広く分布しています。

茨城県では鹿島灘沖が好漁場となっており、刺網（建網）、延縄（はえなわ）、底曳網等で周年漁獲されます。特に初夏～夏の延縄と刺網で漁獲されるマコガレイは脂が乗って価格も良く、漁業者の貴重な収入源となっています。

マコガレイは下図のように漁獲変動が大きく、近年は減少傾向にあります。資源の維持安定のため、漁業者は網の反数制限や操業期間を設定するなど、資源管理に取り組んでいます。また、県では栽培漁業の対象種としての可能性の検討を進めています。



茨城県における水揚げ量