

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

マコガレイの造りと即席カルパッチョ



ここが👍

夏が脂が乗って旬を迎えるマコガレイ。シンプルに仕上げた素材の旨味を活かしました。

材 料（2人前）

マコガレイ（中）	1／4尾	レタス	2枚
オリーブオイル	大さじ1杯	キャベツ	1枚
塩・コショウ	少量	大葉	5枚



1. シンク内で鱗を包丁を立ててこき落とし、内臓を取り出して水で洗い流します（肝は別途使うので取っておきます。「小マコガレイとホウボウの干物&肝焼き」参照）。



2. 表面の水分を拭き取り、身体を中心を縦に中骨に当たるまで切り、まず背側の半身を尾の方から包丁の腹を骨に沿わせるようにして身を切り離します。次に、腹側の半身を頭の方から同様に骨に沿って身を切り分けます。



3. 裏側（白い皮側）も同様に身を切り分けます。鰭（ヒレ）の付け根に沿ってエンガワがあるので、注意して切り分けます。



4. 骨に残った身をそぎ取り試食。調理人特権の楽しみです。

腹膜の小骨をそぎ取り，皮をはがします。皮と身の間に包丁を入れ，包丁をまな板に押さえつけて皮を引くと分離できます。皮を引く際，水分が出るので拭き取ります。



5. 1 冊の身を適当なサイズに切り分けて，盛りつけて造りが完成。エンガワも添えます。サラダに載せて塩，コショウ，オリーブオイルをかければカルパッチョに早変わり。



※彩り豊かな本格カルパッチョのレシピは「マコガレイのカルパッチョ」をご覧ください。

【ひとくちメモ】

夏のマコガレイはヒラメを超える高級魚

マコガレイは姿はヒラメに似ていますが、イワシなど魚を餌とするヒラメに対し、おちよぼ口のマコガレイは砂泥中のゴカイ等を食べて育ちます。産卵期もヒラメが初夏に対し、マコガレイは冬で、産卵期の反対の季節がそれぞれ脂が乗った旬の時期となります。

さっぱりとした白身のお造りの人気が高まる夏に旬を迎えるマコガレイは、ヒラメより高値で取引され、料亭等のお品書きを支えています。

