

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15分

マコガレイのカルパッチョ



ここが👍

産卵から回復した初夏のマコは滋味深く刺身に最適、今回はサラダ風カルパッチョに。

材 料 (2人前)

マコガレイ	1尾	レタス	3枚 (適量)
カルパッチョ ソース		アスパラガス	2本 (〃)
しょうゆ, 塩, オリーブオイル レモン汁または酢		トマト	1個 (〃)

1. 今回は那珂湊の漁師市で、当日朝水揚されたマコガレイとホウボウを購入。
(残念ながら、現在は「魚食楽」では、丸魚は扱わなくなっております)。



2. マコガレイを5枚下しにします。



3. マコガレイの柵を、少し厚めのそぎ切りにします。かみしめるたびにジワーッと旨みが出ますので、少し厚めに切るのがおすすめ。

4. 皿に、水をよく切ったレタスをちぎって敷き、その上に、マコガレイの切り身を並べます。

さらに、トマト、アスパラガスなど、彩のある野菜を盛り付けます。

5. ソースをかけ、お召し上がりください。ソースをかけたのち、冷蔵庫で30分ほど冷やし、味をなじませた方がおいしいと思います。



【ひとくちメモ】

マコガレイ

浅海域にすむカレイの代表種であるだけでなく、カレイ類の代表。大分県のブランド魚「城下カレイ」は本種。

本県では、主に底びき網で漁獲されるほか、夏場にさし網で漁獲され、活けで出荷されるものは、高価に取引されます。数百円から1万円まで、状態によってその価値は大きく変異します。

産卵期は2月ごろで、メスは名前の通りマコ（真子：魚卵）が肥厚します。しっとりした白身と大きなマコを濃いめの煮汁に絡めて食べると最高です。そして産卵期から回復する夏場は、身が厚くなり白身の最高級魚種となります。

本県では、次期栽培漁業の対象種として、種苗生産技術などの増殖に関する研究がなされています。

