

カレイ

鰈



健康
かわら
版

カレイは、カレイ科の魚の総称です。マコガレイ、マガレイ、カラスカレイなどが有名です。一般に夏が旬で、寒い時期には子持ちのカレイも美味しく、値段も手ごろで喜ばれる魚です。クセのない白身で、塩焼き、煮つけ、唐揚げなどあらゆる料理に向きます。かつては総菜の定番魚でしたが、今では活け物は超高級魚となっています。

栄養

白身で淡泊なカレイは消化が良く、高たんぱく、低脂肪で、タウリン、ビタミンB1・B2・Dが豊富なため、病人食や離乳食にも最適な魚です。

- ミネラルの一種であるセレンの含有率が高いことでも知られています。セレンは、強い抗酸化作用を持つ栄養素で、ガン防止や老化防止に効果があるとの研究結果もあります。
- タウリンは、動脈硬化の予防や血圧の正常化、コレステロール値の低下、血糖値の上昇抑制などに効果があります。

カレイの品種の分類

カレイには種類が多く、日本の食用カレイだけでも30種類以上になります。また、北海道から九州まで広く分布しているため、地方によって呼び名も味も旬もいろいろあります。スーパーなどでよく見かけるカレイを紹介します。

マガレイ(真鰈)



20cm程度の比較的小型のものが多く、安価。裏側の尾びれのあたりが黄色を帯びています。旬は秋から春にかけて。透明感がある白身の肉質が特徴的です。

マコガレイ(真子鰈)



旬は夏、春から味がよくなってきて、近年では秋になっても味が落ちません。大分県速見郡日出町では「城下ガレイ」の名で有名です。

アカガレイ(赤鰈)



総菜用によく使われ、カレイの中でも庶民的なものだったが、あまり獲れなくなって、高級魚の仲間になりました。

メイタガレイ(目痛鰈)



西日本では非常に高価なカレイ。瀬戸内で獲れる。皮に臭みがあるので、皮をはいでから料理をします。

カラスカレイ(烏鰈)



ロシア、アメリカ、ポルトガルなどからの輸入ものも多く、冷凍フィレになってスーパーなどでよく見かけます。脂が非常に強く、一般的なカレイの味とは少し違っています。

ババカレイ(婆鰈)



旬は、秋から春にかけてとされていて、東京では高級魚として有名であり、煮付けにして食べると美味しいです。

第185号

平成30年9月



夏と冬、2度おいしいカレイ

身と卵のそれぞれのおいしい旬があります。夏は身が繊細で脂がのり非常においしく、冬から春には子持ちカレイの卵の部分がおいしい魚です。

9月の行事食



重陽の節句 9日

菊を浮かべて香りに移した菊酒を飲み、邪気を払い長命を願います。栗ごはんを食べる風習もあり、栗節句とも呼ばれます。



秋分(秋の彼岸)23日頃

秋分の日を中日とした7日間が秋のお彼岸です。小豆の赤色には災難から身を守る効果があるとされていて、秋の彼岸のころに咲く萩の花を模して、おはぎを作ります。



今月のレシピ

カレイの甘酢漬け



【材料】2人分

カレイ……2切れ
小麦粉
玉ねぎ……1/4個
人参……30g
大葉……1~2枚
茄子……中1/2本

〈甘酢〉

酢……………大さじ2
砂糖……………大さじ2
しょうゆ…大さじ1と1/2
水……………50cc

【作り方】

- ①カレイの切り身は塩、こしょうをふってしばらく置き、ペーパーで水気をふき取り小麦粉をまぶす。
- ②茄子は1cm程の輪切にし、水に浸けてアクをとる。
- ③酢、砂糖、醤油を混ぜ合わせ、レンジに30秒程かけ砂糖を溶かす。
- ④Aの野菜はせん切りにする。玉ねぎは水にさらす。せん切りの野菜は③の甘酢につけておく。
- ⑤フライパンに多めの油をしき、はじめに茄子を揚げ焼きにする。次に、カレイを揚げ焼きにする。
- ⑥カレイと茄子を器に盛り、上に甘酢につけた野菜を飾る。

参考：「からだにうれしい魚の便利帳」高橋書店