

今月の食材

カレイ



今月のレシピ カレイの煮付け

素材・分量 (3人分)

イシガレイ	1匹	(内臓を取り、血抜きしたもの)
ゴボウ	1本	水
しょうゆ	150cc	酒
シイタケ	3個	豆腐
きざみネギ	適量	

栄養価 (1人当たり)

エネルギー	226kcal	タンパク質	22.5g
脂肪	3.5g		

作り方

- ① カレイはウロコを取ってよく洗い、背中に×印の切り込みを入れる。
- ② ゴボウは皮をむいて、適当な大きさに切る。
- ③ 鍋に①・②・水・しょうゆ・酒を入れて、強火で10分間ほど煮る。
- ④ シイタケは石突きを取って適当な大きさにする。
- ⑤ 豆腐は一口大に切る。
- ⑥ ③のカレイとゴボウを皿に出し、鍋の煮汁で④・⑤を色づく程度に煮る。
- ⑦ カレイを盛った皿に⑥のシイタケ・豆腐と、きざみネギを盛り付けて、煮汁をかけると完成。

※イシガレイは大きいので、ぶつ切りにして煮ると良いです。
 ※アマテガレイなど小ぶりのカレイを煮る場合は、1人に1匹ずつ準備してください。
 ※甘めの煮物が好きな方は、みりんを100cc程度加えて煮てください。

栄養士チェック

白身が淡泊なカレイは、消化が良く低カロリーなので病人食や離乳食にも最適です。特に多く含まれているタウリンは、コレステロールを分解して排泄し、血液をサラサラに保つ効果が大きく、眼精疲労を防ぐ効果が期待できます。



炉ばた 千葉
千葉通治さん

レシピ紹介者

千葉鮮魚店を営むかたわら、飲食店を開いて11年目。地元の魚を使い、魚本来の味を楽しんでもらえる味付けを心がけています。

今回のレシピは、カレイの味を活かすために薄めの煮汁にしています。強火でサッと煮るのがポイントです。

カレイは白身で、刺身や煮付け、焼き物や揚げ物などの料理に用いられ、干物の食材としてもよく知られている魚です。
 西条市周辺では、イシガレイやマコガレイ(アマテガレイ)、メイタガレイ(メダカガレイ)、ホシガレイなどが漁獲されます。
 マコガレイ、メイタガレイは小ぶりなものが多く出るので、家庭用の煮付けや焼き物などの食材として人気があります。イシガレイは比較的大きいので、料理店で刺身や姿煮として調理されることが多い魚です。



漁獲量：82t
参考：平成19年愛媛農林水産統計年報

ところで、カレイとヒラメの見分け方をご存じですか？
 昔から「左ヒラメに右カレイ」と言われており、口を下にして頭が左を向けばヒラメ、右を向けばカレイだと簡単に見分けられます(一部例外があります)。

食育ワンポイントチェック

食べ物に感謝の気持ちを持とう

現在の食品の多くは、魚は切り身になっていて肉はパックに入って売られています。そのため、食べ物に命があることを感じるの難しいことかもしれません。しかし、そのことを忘れれば食べ物のありがたさや、命の尊さを考えられなくなってしまいます。

そこで、魚を丸ごと使って、食べ物には命があることを子どもたちに伝えてみませんか。頭を取り、腹を開いて内臓を取り出し、三枚におろす過程を目にすることで、食べ物に対する感謝の気持ちや、命を大切に作る心が育まれていきます。

また、食事の前には「いただきます」「ごちそうさま」といった、感謝の言葉を言う習慣を身に付けましょう。

