

キンメダイ

キンメダイ

地元のレシピ

キンメダイは、水深200～500mの深場に棲むため、目が大きく、名前の由来も黄金色に輝く大きな目からきています。遠目にも鮮やかな魚で、タイよりも美しい朱色をしているためか、地方によっては祝儀魚に使われていますが、マダイとはまったく別種の魚です。

千葉県下の主な漁場は、銚子沖、勝浦沖、館山沖です。一般的にキンメダイの旬は冬から春ですが、漁場によっては、一年を通して脂がのっています。

キンメダイは白身の魚なので、あっさり煮たり、椀種、鍋に最適ですが、新鮮なものは刺身で食べても美味しいです。

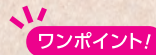


キンメダイの煮付け～浜のおかあさん風～



【材料】(3人分)

- キンメダイ ----- 1尾
(700～800g程度のも)
- 酒 ----- 100cc
- 砂糖 ----- 100g
- しょう油 ----- 150cc
- しょうが ----- 1かけ(直径3cm程度)



ワンポイント!

お水を使わないのが
浜のおかあさん風です!

【作り方】

- ① キンメダイのえら、うろこ、内臓を取る。(鍋に入らない場合は3～4切れの輪切りにする。)
- ② 鍋で酒、しょう油、砂糖を煮立て、沸騰したらスライスしたしょうがとキンメダイを入れる。
- ③ 落し蓋(アルミホイルでも可)をして中火で10分程度煮る。
- ④ 煮汁が少なくなり、キンメダイがアメ色になったら出来上がり。

甘辛くこってりとした味わいがキンメダイの脂の強さを引き立てます。
かまのあたりもおいしいので、捨てずに煮付けにしましょう。
ご自宅でぜひ作ってみてください!



カン

簡単

タン

魚料理

鰯

カツオ



カツオの体形は典型的な紡錘形で、背中が暗青色、腹側が銀色で数本の暗色縦縞があります。鮮度の良いものほど、この縦縞がはっきりしています。

勝浦沖で漁獲されるカツオは、フィリピン方面から黒潮によって太平洋を北上してくる群れなどで、太平洋を大回遊してきます。春先に来遊するカツオは「上りカツオ」とよばれ、初カツオとして珍重され、また、秋に東北から南下して外房沖にやってくる「下りカツオ」は脂がのって、刺身、たたきなどにすると大変おいしいです。

フライパンでできるかつおのたたき



【材料】

- カツオ ----- 300g
- 塩 ----- 小さじ1/2
- サラダ油 ----- 大さじ1
- 青ネギ ----- 2本
- しょうが ----- 1かけ
- にんにく ----- 1かけ
- 大根 ----- 10cm
- 青じそ ----- 5枚
- ゆずの汁 ----- 大さじ2
- しょう油 ----- 大さじ3

【作り方】

- ① カツオに塩をふり、10分おく。
- ② 熱したフライパンにサラダ油をひき、①の3面を焼く。
(皮目のところを1分、身のところを30秒焼く。)
- ③ ②を氷水にとり、水気をふく。
- ④ 大根、しょうが、にんにくをおろす。
- ⑤ 青ネギは小口切り、青じそは2枚千切りにする。
- ⑥ ③のカツオを切って皿に乗せ、④⑤をはさみ、ゆずの汁・しょう油をかける。

