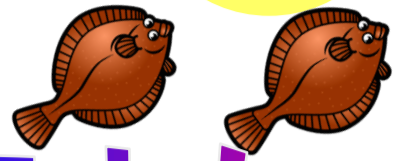


2月の地場産食材

赤がれい!

海土里ちゃん献立は



「越前ガレイの磯部揚げ」です!

越前ガレイってどんな魚??

越前ガレイとは、越前の港で水揚げされるアカガレイのことで、若狭ガレイ（笹ガレイ）と並び福井県を代表するカレイのことで、眼のない白い面が、血が滲んだように赤くなることから「赤ガレイ」と呼ばれています。

水深150m～500mの海底に生息していて、底曳き網漁で水揚げされます。大きさは30～40センチで、底曳き網漁の始まる9月から水揚げされるようになります。特に11月～2月はお腹に卵を持っていてとてもおいしい時期です。



↑赤ガレイ表（眼のある面）



↑赤ガレイ裏（眼のない白い面）

カレイの栄養

カレイは高タンパク、低カロリーのヘルシー食材です。あっさりしたきめ細かい白身で消化が良いため、赤ちゃんでも食べることができます。

「えんがわ」と呼ばれる部分には、コラーゲンが豊富に含まれています。他にも、ビタミンB1、B2、D、リンなども豊富に含まれているので疲れにくく身体を健康にする効果があります。

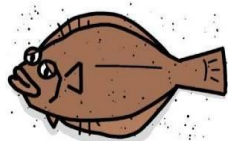
カレイとヒラメの違い

「左ヒラメの右カレイ」という言葉があります。

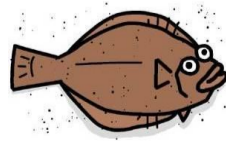
目を上に向けたとき...

左側に目が寄ったものがヒラメ、右側に寄ったものがカレイです。

例外もたまにあります。



↑ヒラメ(左)



↑カレイ(右)



干しガレイにして焼いたり、煮つけ、から揚げにして食べると、とても美味しいですよ☆