

# 2月の地場産食材



海士里ちゃんの献立は **越前がれい**

**「がれいのからあげ」**です！

## 越前がれいってどんな魚？

越前がれいとは、県内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す。



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とてもおいしい時期です。



↑ 赤がれいの表(眼のある面)



↑ 赤がれいの裏(眼のない白い面)

## 越前がれい「極」



越前がれいのなかでも・・・

産卵に向けて身に脂がのる9月～翌1月に漁獲された、重さ800グラム以上のメスを活めによる血抜きと神経抜きしたものが、「極」と認定されています!!

## がれいの栄養



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。

### 豆知識

## 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。

