

# 2月の地場産食材



海士里ちゃんの献立は **越前がれい**

「越前がれいのからあげ」です!



## 越前がれいってどんな魚?



「越前がれい」は、福井県で水揚げされたアカガレイのことを言います。福井県では、10種類以上のカレイの仲間が漁獲されますが、その中でも一番多く漁獲されるのがアカガレイです。眼のない白い面が、血が滲んだように赤くなることから「アカガレイ」と呼ばれています。

水深150m～500mの海底に生息していて、底びき網漁で水揚げされます。大きさは30～40センチで、底びき網漁の始まる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。



↑アカガレイの表 (眼のある面)



↑アカガレイの裏 (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。金色で「極」の文字が入ったタグが目印です。

## かれいの栄養



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。ビタミンB群の一種であるビオチンの含有量は、魚介類の中でもトップで、皮膚や髪を健康に保つ効果や、疲労回復の効果があります。

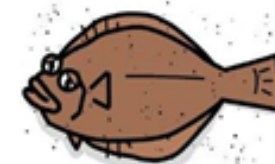
## 豆知識

## カレイとヒラメの違い

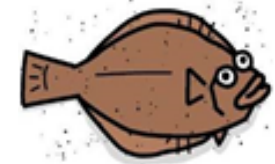


「左ヒラメの右カレイ」という言葉があります。

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。



←ヒラメ(左)



カレイ(右) →