



～赤ガレイレシピ集～



○捌き方、お刺身

- 1.魚を流水で洗います。
- 2.水分をふきとってウロコを取ります(金タワシで尾から頭に向けて)。
- 3.お腹を開き、エラごと内臓を取った後、子(卵)を取り出し、包丁の切っ先で血をかき出します。
- 4.お腹の血と魚全体を流水で洗い流し、
頭を取り、背骨と縁側に沿って切れ目を入れた後、背骨から開いて5枚おろしにします。
- 5.腹骨を削ぎ取り皮を下、尾を左にして、尾から皮と身の間包丁を入れ、
左手で尾の皮を引きながら、
包丁をまな板の面に沿わせるように頭に向け進めていきます(皮引き)。
- 6.お好みの大きさのお刺身にします。

○子まぶり

材料：子(卵)

醤油…適宜

わさび…適宜

- 1.沸騰したお湯に子を入れ、再沸騰して10分ほど茹でます。
- 2.茹であがった子をキッチンペーパーなどで水分を絞り、
バットに移してほぐしながら、
薄皮を取り除きます。
- 3.子を冷ましてから、お刺身と混ぜ合わせれば出来上がりです。
わさび醤油等でいただきます。



○煮つけ

材料：切り身

肝

子(卵)

刺身醤油…適宜

みりん…適宜

酒…適宜

しょうが…適宜

- 1.切り身、肝、子(卵)に熱湯をかけ(霜降り)、
冷水で洗っておきます。
- 2.調味料でお好みの出汁を作り、
沸騰させた中に切り身、肝、子を入れます。
- 3.落とし蓋をして、
5～10分くらい煮詰めて出来上がりです。

○唐揚げ

材料：赤ガレイ(大サイズ)…1枚

塩こしょう…適宜

小麦粉・片栗粉…適宜(1:1の割合で)

天ぷら油…適宜

- 1.下処理をした赤ガレイは水気を取り、
身を一口大の大きさに切り、
塩こしょうで味をつけます。
- 2.小麦粉と片栗粉を混ぜたものを、
(1)につけます。
- 3.170℃～180℃の油で揚げます。
- 4.きつね色になるまで揚げて、
火が通れば出来上がりです。