

魚が食べた〜くなる情報満載!

からと新聞

2017

秋号

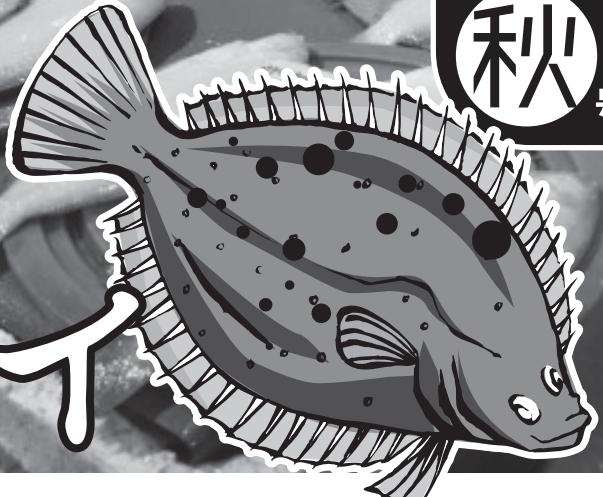
KARATO NEWSPAPER

発行/おさかなひろめ隊
■お問い合わせ/唐戸市場業者連合協同組合
TEL083-231-0001 FAX083-231-0053
下関市唐戸町5-50 ■受付時間/5:00~13:00



旬のおさかな

カレイ



[カレイ目 カレイ科]

カレイはぷりぷりの身と卵で二度おいしい!



土井水産のおかみさん
土井悦子さんのおはなし

かれいは水深100mより浅い砂泥地に生息し、種類が非常に多い魚です。口が小さい(口細)ので、オチヨボガ

レイ、キツネガレイ。味がいいのでアマガレイ。その他に大分県の有名な城下ガレイ...

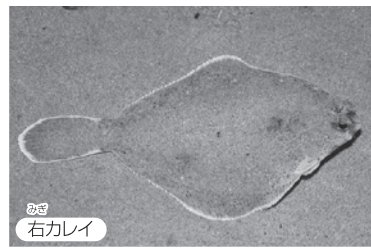
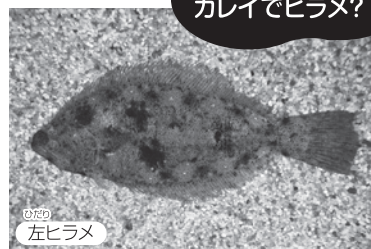
他にアブラガレイ、カラスガレイ、真カレイ、メイタカレイ、マツカワカレイなど全部で50〜60種類です。

カレイは、秋の終わりから春にかけて産卵期を迎え、夏は脂がのついています。

冬は子持ちの卵も身もそれぞれおいしく、夏と冬、二度旬がある魚です。

良く似ているヒラメとの見分け方として、「左ヒラメに右カレイ」と言い、普通目が

どっちがカレイでヒラメ?



左ヒラメ
右カレイ

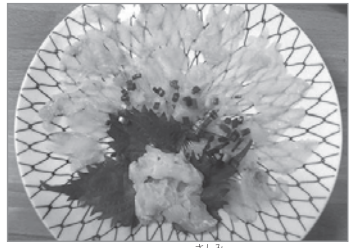
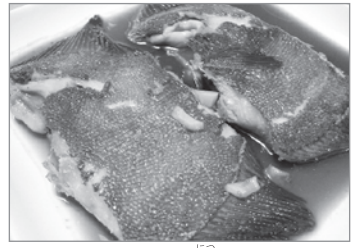
※内臓側を手前に置いたときの写真

体の右側についている物をカレイと言います。(内臓側を手前に置く)

かれいの語源は、目が体の片側だけにあり、『かたわれ魚』と呼ばれ、これが変化したもので、また、朝鮮半島の周辺でたくさん獲れたので、唐(韓)のエイ「カラエイ」からカレイになったとも言われています。

栄養は、高タンパク、低脂肪、タウリン、ビタミンB1、B2、Dの他に実はコラーゲンの豊富な魚で、これが美味しさの決め手のようです。カレイにコラーゲンが多い理由は、体をくねらせて泳ぐため、筋肉が発達したからです。

『かれいの煮付け』がふんわり仕上がるのも、刺身がコリコリするのも、このコラーゲンのおかげです。他にも塩焼き、唐揚げなどにしても美味しい魚です。



かれいの煮付け

カレイの刺身

★旬のオススメ! お魚ランキング★

- 1位 さんま
- 2位 いか
- 3位 さば
- 4位 いわし
- 5位 かつお

やはり秋は安価で栄養のある青魚が中心になっています。イカの中でもケンサキイカはこれからたくさん獲れ始めます。

唐戸市場は「いつでも、だれでも」お買物を楽しんでいただけます。



（株）酒井商店

酒井 由美子

カレイは切り身でも売っていますので、なるべく身の厚いものを選んでください。あんかけのあんは、和風、中華風、洋風といろいろと楽しめます。

唐戸市場 食育

おさかなひろめ隊

おすすめ旬料理!

食への感謝を子供たちに伝えたい。自然への感謝を子供たちに伝えたい。

お魚の教室をご希望の方は、お気軽にお問い合わせください。

●問い合わせ先は、唐戸市場業者連合協同組合 ☎083-231-0001まで



カレイの唐揚げ

カレイの身に切れ目を入れる。片栗粉を全体にまぶし、180度の油でゆっくりと揚げる。しし唐に切れ目を入れて油で揚げる。カボスをそえる



カレイのあんかけ

カレイの唐揚げをつくる

[あんの作り方]ピーマン…1個、にんじん…1/4個、エノキダケ…1個、だし汁…200cc、酒…小さじ1、醤油…小さじ1、炒め油…少々

ピーマン、にんじんは細ぎりにし、エノキダケとあわせて油で炒める。だし汁を加え、酒、醤油で味付けし、水溶き片栗粉でとろみをつける。カレイの唐揚げにかける。

おさかなひろめ隊活動報告

120人の児童が唐戸市場を探検!!

8月8日に開かれた亀山八幡宮の林間学校



マグロとフクのお寿司おいしー!



干物の話を聞きました。



昆布の話聞きました。

【場内協力店】相田鮮魚さん、道中さん、林商店さん、宮下商店さん ありがとうございます。

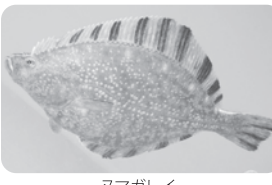
次回の料理教室 10月18日(火) シーフードマイスターによる 初心者向け魚のさばき方教室「サンマ」

海響館クイズ

カレイ

Q1

ヒラメとカレイの見分け方に「左ヒラメに右カレイ」というものがありますが、顔が左に寄っているカレイもいる。○か×か?



ヌマガレイ

Q2

次の内カレイと読む漢字はどれ? ①王余魚 ②鯉 ③鯉

Q3

カレイは卵から孵化した直後から目が片側に寄っている。○か×か?

Q4

世界最大のカレイはどのくらいの大きくなるのでしょうか?

答え

A1 ○ …ヌマガレイ(写真)など。

A2 ①、③

…②はヒラメ、王余魚…中国の逸話で王が半身だけ食べて余りを逃がした魚がカレイになったという話が由来。

A3 ×

…孵化直後は左右に眼が付いており、成長と共に眼が片側による。

A4 最大で2mを超えます。

…オヒョウの仲間。

がんばれ日本!

唐戸まつり秋

唐戸市場、カモンワフ、唐戸商店街にて 10/15(土)・16(日)開催

唐戸市場内でのタイムセールにて指定された商品をお買上の方に限り、抽選券をゲットできます!

大抽選会

特賞 1本 『ふく刺し』 2等 2本 3等 3本 4等 4本 5等 10本

唐戸市場 ステージパフォーマンス

- ①平家太鼓
- ②よさこい
- ③フラダンス
- ④ストリートダンス
- ⑤《ゲスト》2-EIGHT(トゥーエイト)
- ⑥《ゲスト》バイオリニスト 志音(しおん)
- ⑦大食いバトル

唐戸市場 イベント

- ★ふく鍋 1杯200円 [朝11:00~(限定300食)]
- ★魚介類を用いた楽しいゲーム
- ★得々お魚販売《大盤ふるまい》
- ★屋台市飲食コーナー
- ★各店舗オリジナルセール開催中