



「かれい」のプロフィール

[1]	分類	名	カレイ目カレイ科
[2]	学	名	マガレイ <i>Pleuronectes herzensteini</i> マコガレイ <i>Pleuronectes yokohamae</i> イシガレイ <i>Kareius bicoloratus</i> ヤナギムシガレイ <i>Tanakius kitahalae</i>
[3]	和	名	かれい
[4]	俗	称	まがれいを「あかがしら」、やなぎむしがれいをささの葉の形に似ているところから「ささがれい」といいます。
[5]	外国語表記	記	(英) flatfish (仏) (独) (伊) (中) 鰈(ディエ) 撻沙魚(タツ・サー・ユイ広東語)
[6]	生態と分布		ひらめと同様に平らな体の片側に目がついていますが、「左ひらめに右かれい」といわれるように腹を下にして置いたときにひらめは左側に目があり、かれいはぬまがれいなどの一部を除いて右側に両目があります。沿岸、内湾の砂泥低に住み、ゴカイ、二枚貝類を食べています。また、身を守るために環境に合わせて体色を変えるなど、ユニークな生態の魚です。冬は産卵のために、夏は適水温を求めてかなりの範囲を移動します。日本各地に分布しますが、おひょうやからすがれいなどの大型のかれいは北洋に住みます。
[7]	主な漁場と流通		日本の沿海で釣り、刺し網、底びき網、トロールなどで魚獲されますが、大型のおひょうやからすがれいは北洋で獲れます。出荷量の多いのは秋から翌年の春までで、まがれい、まこがれいが最も多くなります。200海里漁業水域の規制で漁獲量が減り、まこがれいやほしがれいなどは養殖が行われています。
[8]	栄養学的特徴		消化のよい良質なたんぱく質を含み、高たんぱく、低脂肪でダイエット食や病人食、離乳食の食材に最適です。たんぱく質の成分であるアミノ酸のうち、特にタウリンが多く含まれています。また、ビタミンA、B群、ナイアシン、カリウム、亜鉛などが多く、エンガワにはコラーゲンが含まれます。
[9]	主な用途		淡泊な味なので、基本的には何の料理にも向きますが、まこがれいやまがれい、ほしがれいなどの新鮮なものは、刺身、あらいにすると一番持ち味が発揮されます。ほどよい大きさなら姿のまま、塩焼き、煮つけ、から揚げなどに使います。なめたかれい、めいたかれいは煮つけが最高です。切り身は煮つけ、揚げものに向きます。
[10]	選び方		身が厚くて弾力があり、腹が張って皮にぬめりがあるものを選びます。体色や斑点がはっきりし、裏側がきれいな白色をしているものが良品です。切り身も身が厚いものを選びます。子持ちのものは卵巣が赤くて大きいものが良品ですが、身はやせておいしくありません。
[11]	保存法		腹ワタを出して洗い、水気をきってかたくしぼったふきんに包み、密封容器に入れて冷蔵庫へ保管します。青背の魚よりは日持ちがよいのですが、1～2日以内に使いきります。



「かれい」の種類

かれいの種類は多く、世界で100種、日本近海でも40種、食用にされているもので20種以上あります。

まこがれい

まこがれい



黄褐色のまがれいよりやや小型の魚です。ブランドがれいとして有名な「城下かれい」は、大分の城下町日出町(ひじまち)近海で獲れるまこがれいの中で、別府湾の海水と淡水の入り混じるえさの豊富な水域で育つため、美味、と食通に珍重されています。刺身、煮つけ、から揚げなど広く利用されます。

いしがれい

いしがれい



目のある側の腹や背のあたりに石のようなかたまりがあるので、命名された名です。刺身、すし種、煮つけに向きます。

まがれい

まこがれいによく似ていますが、体色がやや淡褐色で、目のない側に黄色い帯があります。体長は40~50cmくらいです。刺身にすると非常においしいです。子持ちのものは煮つけにします。まがれいで作った福井県若狭湾の「かれいの一夜干し」は名産品に数えられます。

ほしがれい

背ビレ、尻ビレ、尾ビレに星状の模様があるところから名づけられました。たいに勝るともいわれる味のよさでかれい類の中では高級品扱いされています。漁獲量が少なく、養殖が試みられています。刺身やすし種、煮つけに向きます。

めいたがれい

目が隆起して飛び出ているところから、「でめがれい」「めだかがれい」「めだま」などの俗称があります。また、目の間にあるトゲにさわると痛いので、目痛がれいとなったとの説もあります。体長は30cmくらいで身が厚く、煮つけに向きます。

やなぎむしがれい

丸っこい形の多いかれいの仲間の中ではむしがれいと同様に細長い形をした異端児です。むしがれいより更に細身で、柳の葉に似ているところから名づけられました。身が薄く水っぽいので、生より塩をして生干しするほうがおいしく、干ものに加工されて市場に出回っています。

おひょう

おおひらめの別名通り、体長2~3m、体重150~300kgにもなるという大型の魚です。東北、北海道でも獲れますが、北太平洋で獲れた輸入冷凍ものが多く、切り身になって店頭に並びます。

からすがれい

体長1mの大型のかれいで、有眼側の体色が黒褐色または黒灰色をしています。北洋でトロール漁業で捕獲されます。

写真提供「全魚連シーフードセンター」