



【収穫時期】

4月～11月

倉敷市農林水産課 **検索**



【品名】

ママカリ 和名: 鯛(サッパ)

【科】

ニシン科

【概要】

和名は「サッパ」で、「ママカリ」は瀬戸内海沿岸地域で使われる別名です。

全長は10～15cmほどで、体が木の葉のように平たいのが特徴の魚です。背中側は青緑色、体側から腹側までは銀白色をしています。「ママ(御飯)をカリ(借り)に行くほどおいしい」ということからママカリと呼ばれるようになったといわれています。

【食べ方】

酢漬けやママカリ寿司が有名ですが、刺身、塩焼きも絶品です。

簡単レシピ

◎ ママカリの酢漬け

(材料 4人分)

ママカリ…20尾
酢……………60cc
砂糖…………20g
塩……………少々

だし汁………30cc
しょうが…適量

(作り方)

- ① ママカリのウロコ、頭、内臓を取って軽く塩をふって1時間ほどおく。
- ② 調味料を全て混ぜ合わせて二杯酢をつくり、ママカ리를半日から1日つけこむ。

☆ 酢漬けにしたママカ리는骨まで食べられるため、カルシウムを多く摂取できる。



☆旬の食べ物やイベント情報をメルマガで配信しています♪登録はこちらから

