



【収穫時期】

6月～9月

倉敷市農林水産課 検索



【品名】

マナガツオ（真魚鯉）

【科】

マナガツオ科

【概要】

銀灰白色の平べったい菱形で、新鮮なものは金属のような光沢があります。小さな目と口で、腹ビシが無いのが特徴です。マナガツオという名前ですが、カツオの仲間ではありません。鎌倉時代以降、縁起物であるカツオが獲れない瀬戸内海でマナガツオが代用されるようになったといわれています。中国ではマナガツオの地位は高く、日本のマダイに匹敵するほど重宝されています。

【食べ方】

腹に張りがあり、身の厚いものを選びましょう。鮮度がよければ刺身が一番です。しかし鮮度が落ちるのが早いので、刺身で食べる機会が少ない魚です。他の食べ方には、照り焼きや味噌などの漬け焼き等があります。中骨は柔らかいので、油で揚げて塩を振れば、お酒のつまみに最高です。

簡単レシピ

◎ マナガツオの照り焼き

(材料 2人分)

マナガツオ…2切れ(250g程度)
酒……………大さじ2
しょうゆ……大さじ2

砂糖……大さじ1
みりん…大さじ1

(作り方)

- ① バットに調味料を混ぜて切り身を並べ、時々上下を返して下味をつける。
- ② フライパンを中火にかけて油をひき、盛りつける時に下になる方を下にして中火で2、3分焼き、裏返して弱火で4、5分焼く。
- ③ 魚を一度取りだし、フライパンの余分な油を拭き取る。
- ④ 調味料を入れて中火で1、2分煮詰め、盛りつけた時に表になる方を上にして魚を戻す。
- ⑤ 調味料をまわしかけながら中火で2、3分煮からめて照りを出す。



☆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

