



写真提供：岡山県農林水産部水産課

【収穫時期】

周年

倉敷市農林水産課 検索



【品名】

クロメバル（黒眼張）

【科】

フサカサゴ科

【概要】

標準和名は「クロメバル」ですが、岡山では「ウキソ」とも呼ばれます。目が大きいことからメバル（目張る）と呼ばれるようになったと言われています。ふ化するまでお腹の中で卵を育てるため、卵ではなく、魚の姿になったものを産みます。近年の研究で、「メバル」は「アカメバル」「クロメバル」「シロメバル」という独立した3つの種に分類できることがわかりました。また、「カサゴ」を「アカメバル」と呼ぶこともあります。

【食べ方】

肉質は身離れが良くて柔らかく、煮物に適しています。

簡単レシピ

◎ メバルの煮付け

(材料 4人分)

メバル	…2切れ(250g程度)	みりん	…大さじ1
酒	…大さじ3	しょうが	…少々(お好みで)
しょうゆ	…大さじ2	水	…200cc
砂糖	…大さじ2		

(作り方)

- ① 魚を盛りつけた時に魚が上になる方に切れ目を入れる。
- ② しょうがを薄切りにする。
- ③ 鍋にしょうがと煮汁の材料を入れて沸騰させる。
- ④ 盛りつけの時に上になる方を上にして魚を鍋に並べる。
- ⑤ アルミホイルで作った落としぶたを載せ、中火で4、5分煮る。
この時、アクがでたらきれいにとる。
- ⑥ やや弱めの中火にして、時々スプーンで煮汁を魚に回しかけながら、
煮汁が1/3程度になるまで15分ぐらい煮る。



写真提供：岡山県
農林水産部水産課

☆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

