

【漁期と漁法】

12月～6月に漁獲されます。冬季に水揚げ量が増加し、卵を持っているのはこの時期限定です。主に延縄漁業で漁獲されます。

【特徴】

身が厚く、食べごたえはカレイの中でも群を抜いています。延縄漁業で漁獲されるため鮮度が良く、くせのない白身は、定番の煮付けをはじめ、塩焼き、から揚げなど、どんな料理にも良く合います。特に煮付けにしたエンガワは脂がのって最高の味。また、冬季限定の子持ちババガレイは、さらに格別なので、白いお腹からピンクの卵が透けて見えたら、今日の晩御飯は、ババガレイの煮付けで決まりです。



煮付け

【材料】（4人分）

ババガレイ
1尾（800g程、切り身の場合は4切れ）
調味料
水 800cc 酒 100cc
砂糖 小さじ2 しょうゆ 100cc

【準備】（切り身の場合は洗うだけで良い）

ババガレイは、ぬめりを丁寧に取ることが美味しく作るポイント。

時間があるときは、水を張った容器にその

まま入れておくと、ぬめりがはがれてくる。
①ババガレイを新聞紙などに包んで時間を置く。

②包丁でしごくようにぬめりを落としてから良く水洗いする。

③ぬめりが取れたら、むなビレの付け根から包丁を入れて頭を落とし、内臓を取る（卵は出さない）。

④尾ビレを切り落とし、4つに切る。



【作り方】

①切り身にしたババガレイは、水洗いして良くぬめりを取り、キッチンペーパーなどで水気をふく。

②鍋にババガレイと調味料を入れて強火にかける。



③煮立ったら裏返して、もう一度煮立ったら火を弱め、中火で15分ほど煮る。

④卵が入っている場合は火が通りにくいので5～10分程煮る時間を長くする。



火が通っていなかったら、電子レンジにかけると簡単です。