

いばらきの海の幸  
おいしく食べciao!

ヤナギムシガレイ  
調理時間：約 20 分間

## ヤナギムシガレイのムニエル



ここが👍

オリーブオイルで皮はカリッと、ヒレはサクサク、身はホクホクに仕上げました。

材 料（2人前）

ヤガギムシガレイ	1尾	塩	適量
オリーブオイル	大さじ4杯	コショウ	適量
小麦粉	大さじ2杯		

1. ヤガギムシガレイ（中）のウロコ、内臓を取り、洗って水気を拭き取ります。  
両面に塩、コショウ、小麦粉を振りかけます。小麦粉はふるいを使うと均等にかけることができます。



2. 多めのオリーブオイルを中火で熱し、両面を焼きます。フライパンを傾け、ヒレや頭をしっかりと揚げます。



3. やや濃いめのキツネ色になったら出来上がり。  
表面は香ばしく、身は簡単に骨から外すことができます。ヒレや頭も食べられます。



#### 【ひとくちメモ】

##### ヤナギムシガレイの資源研究

茨城では、ヤナギムシガレイは水深 100 ～ 150m の海域で、底曳網漁業で漁獲されます。

雌の方が大きくなり、5 歳で 30cm 位、それ以降は肉の厚みを増していきます。大型魚の干物は最高級品とされ、上品な旨味と繊細な食感は絶品です。

水産試験場では、ヤナギムシガレイやヒラメ、マサバなど、本県の重要魚種の資源動向を把握するため、年齢査定手法として耳石解析をしています。

耳石は体の平衡バランスを保つ働きがある頭の中にある一対の骨で、成長とともに少しずつ大きくなります。その際、耳石の外側に毎日細い輪が 1 本ずつ作られ、木と同じような年輪が形成されます。これを顕微鏡で観察し、いつ生まれたか、成長は良かったのか等を調査しています。



ヤナギムシガレイの耳石の取り出し

