

カレイの捌き方

ここでは砂カレイを例にして捌き方を紹介します。

1



厚田漁港で獲れたカレイ。
左が真カレイ、右が砂カレイ、
縁側が黄色いのが特徴です

2



まずウロコを取ります。
(包丁をたてて尻尾から頭の方へスライドするように)

3



頭はエラの形にそって胸ヒシまで切れ目を入れます。

4



頭を切り落とします。

5



内臓を取り除きます。

6



水で洗って、できあがり。

砂カレイは唐揚げが断然美味しいです！
身が崩れないよう、×形に切り込みを入れ、
塩・コショウで下味を付けたら片栗粉（薄力粉でも可）をまぶして揚げるだけ。
中火でじっくりあげるとサクサクに！
骨まで食べられます。



肉厚の真カレイは三枚におおして食べやすい大きさに切ってから唐揚げにしましょう！



揚げたカレイを甘辛いタレにつけると、カレイの蒲焼きに変身！
オススメの一品です！