

フグの仲間だけど、フグに負けない美味しさ**カワハギ**

▶ おさかなレシピ

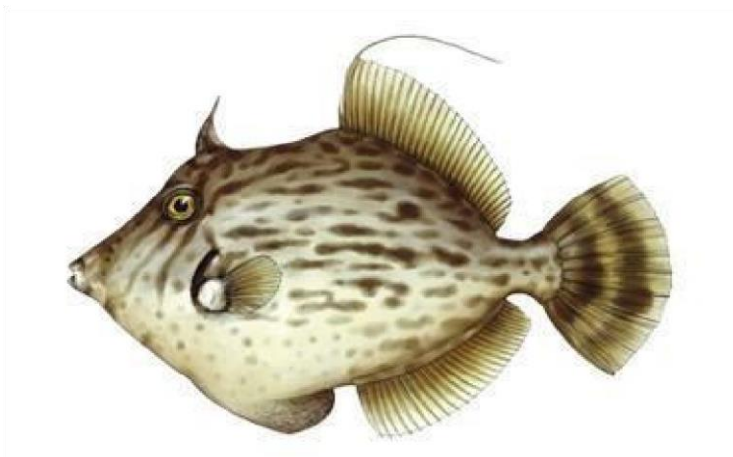


カワハギの薄造り



カワハギの煮つけ

▶ 基本情報



旬

春～秋



漁法

小型底びき網、釣り、さし網



主な産地

西尾市、蒲郡市、南知多町

🐟 皮が簡単にむけるから「カワハギ」美味しい肝は身と和えて食べよう

口を切り落としてから皮をむいて調理します。頭と内臓も取って「ムキハギ」として売られていることが多いですね。そのままやぶつ切りにして、煮魚や鍋ものに使えます。同じ仲間にウマヅラハギがいて、こちらの方が安いので代用されることもあります。

肝が珍重され、活魚での薄造りも堪能できます。料理店の生簀に泳ぐ姿を見たことがある人も多いでしょう。肉は白身で歯ごたえがあって淡白な味わいで、フグの仲間だけに、味もフグに似ていますが、フグに負けない美味しさです。高タンパクで、超がつく低脂肪なので、女性におすすめです。肝は刺身を和えて食したり、身と一緒に煮つけると美味です。