

干潟のごちそう（アカエイ編）



アカエイ（アカエイ科）

体は菱形。体の前方は直線状。尾の付け根よりやや後方に毒針があり刺されるとひどく痛む。体の背面は茶褐色。腹面は白色で縁辺が黄色に縁取られるほか黄色斑が散在する。体の幅は大きいものでメスが約 70cm、オスが約 50cm である。北海道南部から東シナ海まで広く分布している。内湾の砂や泥の海底に棲み甲殻類を主食としている。メスは 60cm 程度、オスは 40cm 程度で成熟し、夏に 10 尾前後を出産する。

料理する場合、血液及び体表粘液が生臭さの原因であり、これらを上手に除去することがコツである。

生きているアカエイを血抜きする方法（事前に毒針は切除して下さい）



エラ穴の内側に包丁を入れ、エラの付け根を切り離す。



もう 1 つのエラにつても同様に切り込みを入れる。



切り込みを入れたアカエイを海水中に泳がし、20~30 分程度放血。

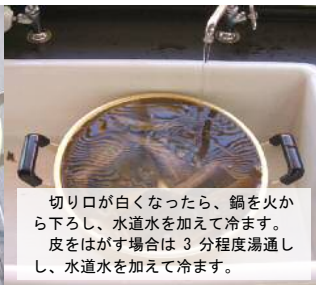


左右のヒレを切り離し、切り身とする。

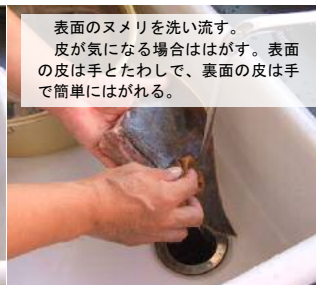
朝市などで購入した切り身の体表粘液を除去する方法



鍋にたっぷりのお湯を沸かし、切り身にしたヒレを入れる。



切り口が白くなったら、鍋を火から下ろし、水道水を加えて冷ます。皮をはがす場合は 3 分程度湯通しし、水道水を加えて冷ます。



表面のヌメリを洗い流す。皮が気になる場合ははがす。表面の皮は手とたわして、裏面の皮は手で簡単にはがれる。



適当な大きさに切り分ける。この状態で冷凍保存ができます。

料理例



唐揚げ

キッチンペーパーで身の水気を拭き取ります。市販の唐揚げの素やタレを利用し、油で揚げれば完成です。お好みでネギやシソ、ダイコンおろしを散らし、レモンや胡椒をふりかけて頂きます。



すり身団子

アカエイの身をフードプロセッサー等でミンチにし、塩 1.5%、片栗粉 5%、大葉又は青のりを適量加え混ぜ合わせる。適当に大きさを整え、茹で上げて完成。ポン酢でお召上がり下さい。

アカエイは淡泊な身でどんな料理にも向きます。

骨は軟骨であり、軟骨ごと料理し、その食感を楽しむ料理はどうでしょう。

軟骨にはコラーゲンが含まれ、美容に良いとされています。