

『食の都庄内』旬だより

【マコガレイ】



マコガレイの刺身



マコガレイの揚げ物
なめこおろし掛け

マガレイ、イシガレイと並んで“カレイ御三家”の一つとされています。旬は、身が厚く太っている夏から秋です。大きいものは50cmを超えます。庄内地域での呼び方は、旧温海では「もくがれ」、旧鶴岡では「えんしょう（円正）」、「もく」、酒田では「えんしょう」、「もく」、「ねさし」、遊佐・飛島では「ねさし」など、様々です。

オススメの食べ方

大型で鮮度が良いものは刺身で、歯ごたえと脂の旨みをお楽しみください。小さいものは揚げ物や煮つけが定番です。

生態など

水深 30m～150mの砂泥・岩礁帯に生息しており、山形県では主に底びき網漁業や刺し網漁業で漁獲します。

最も多く水揚げされるのは、底びき網漁業が解禁される9月です。

購入できるところ

庄内一円の鮮魚店やスーパーなどで、大きさにもよりますが、1尾数百円で購入できます。

料理店では刺身や揚げ物、煮付けなどとして提供されています。