

# 金目鯛



## 地元のレシピ

### キンメダイ



キンメダイは、水深200～500mの深場に棲むため、目が大きく、名前の由来も黄金色に輝く大きな目からきています。遠目にも鮮やかな魚で、タイよりも美しい朱色をしているためか、地方によっては祝儀魚に使われていますが、マダイとはまったく別種の魚です。

千葉県下の主な漁場は、銚子沖、勝浦沖、館山沖です。一般的にキンメダイの旬は冬から春ですが、漁場によっては、一年を通して脂がのっています。

キンメダイは白身の魚なので、あっさり煮たり、椀種、鍋に最適ですが、新鮮なものは刺身で食べてもおいしいです。

### きんめの煮つけ ～浜のおかあさん風～



#### 材料(3人分)

- キンメダイ …………… 1尾  
(700～800g程度のもの)
- 酒 …………… 100cc
- 砂糖 …………… 100g
- しょう油 …………… 150cc
- しょうが ……1かけ(直径3cm程度)

#### ワンポイント!



お水を使わないのが  
浜のお母さん風です!

#### 作り方

- ① キンメダイのえら、うろこ、内臓を取る。(鍋に入らない場合は3～4切れの輪切りにする。)
- ② 鍋で酒、しょう油、砂糖を煮立て、沸騰したらスライスしたしょうがとキンメダイを入れる。
- ③ 落し蓋(アルミホイルでも可)をして中火で10分程度煮る。
- ④ 煮汁が少なくなり、キンメダイがアメ色になったら出来上がり。

甘辛くこってりとした味わいが「きんめ」の脂の強さを引き立てます。  
かまのあたりもおいしいので、捨まずに煮つけにしましょう。  
ご自宅マゼシ作ってママみてください!

