

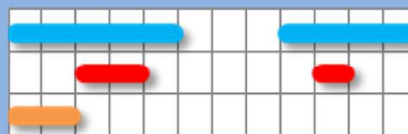
七度洗えぼササガレイ

# ヒレグロ

(地方名 ベラ、ベランス、ヤマガレイ)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 月

漁期  
盛漁期  
推奨期



粘液に包まれ見た目は悪いが、値段も安く美味しい魚。

## 名前の由来

ベラ、ベランス  
身が薄く、柔らかく、  
ペラペラしていることから。

## 棲息場

山陰沖の水深  
150~600mの深海底。

## 大きさ(流通サイズ)

雌の方が大型になり全長  
39cm(体重500g)、  
雄は32cm(260g)  
まで成長する。

## 産地

境漁港、鳥取港、網代漁港。

## 水揚量(H21年)

約429トン

## 栽培・資源管理取組

小型魚を保護を目的とした  
改良網を開発。実用化に向けた  
試験を行う計画。



## 肉質・味

身はやや薄い。脂に独特の風味があり、賛否が  
分かれるところ。干物にすると風味がでる。  
産卵期前の12月~1月が卵巣も発達し、  
脂ののりも良い。



## 調理方法

煮付け、塩焼き、唐揚げ。干物がうまい。  
又メリが多いので、湯通し等で又メリを取って  
から調理すること。下ごしらえをきちんと  
行い調理すれば、惣菜として最高。  
小型のヒレグロを骨ごとみじん切りにし  
おろし大根と醤油で食べると絶品！！



「背ごし」は  
見た目も美しい。



- 沖合底びき網で漁獲されるカレイの中では最も価格が安く、庶民の味方。
- 高級干しガレイで有名な「ササガレイ(ヤナギムシガレイ)」によく似るが、粘液が非常に多い。
- 亀の子タワシ等で丁寧に滑りを取り除いて作った干物は、姿・味ともササガレイにも勝るとも劣らぬものとなる。