

当店からの
ご提案

料理メモ

真鯛
(マダイ)

旬のお魚

ウオッチング



桜前線とともにマダイの美味しい季節がやってきました。白身魚の王様を大いに味わってみませんか。

関東ではマダイ、
関西ではホンダイ

関東

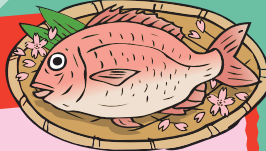
関西

マダイ ホンダイ



「タイ」と名前の付く魚は100種以上あると言われてますが、スズキ目タイ科に属する魚はマダイのほか、クロダイ、チダイ、ヘダイなど数えるほどです。また呼び名も地域によってさまざま。一般的には関東ではマダイ、関西ではホンダイと呼ばれることが多いようです。

天然ものの
旬は春



マダイは一年中出回っていますが、天然ものがおいしいのは晩秋から春。特に桜の頃、産卵のために沖から浅瀬にくるものは魚体がピンク色に輝き「桜鯛」と呼ばれ珍重されます。

マダイを愛するのは
日本人だけ!?

日本ではマダイは古来より食され、その名が「めでたい」に通じるところから、お正月や慶事に欠かせない魚として珍重されてきましたが、海外では味が淡白なためか下魚扱いられている国も多く、肥料にされているケースもあるとか。意外ですね。



調理メモ①

養殖ダイの
見分け方は価格?



いま市場で販売されているマダイのうち約8割は養殖ものだそうです。と言っても年々養殖技術が進み、魚体色や味も天然ものに近づいています。店頭では天然・養殖の表示がされていますが不明な時は価格が目安に。とくに天然ものの活き締めや桜鯛などは養殖ものに比べて高価です。

調理メモ②

マダイは低脂肪の
白身魚の代表



刺身が定番ですが、魚臭やくせが少ない淡白な風味はどんな料理にも合います。刺身、昆布締め、カルパッチョなどの生食から焼き物、煮物、天ぷら、フライ、炊き込みご飯やお茶漬けまで、料理の幅は数えきれません。

調理メモ③

マダイは
捨てる場所がない

高価な桜鯛もアラを使えば安くおいしい一品が作れます。魚の頭部を使ったかぶと煮や潮汁、中骨を使った骨蒸し、さらに真子や白子の煮物なども絶品。魚の風味を生かすには薄味で、火を通し過ぎないのが調理のポイントです。



マダイの 目利きポイント

- 一尾ものはうろこに光沢があり、背びれや胸びれに張りがあるもの。目が黒く澄み、目の上が青く輝いているものほど新鮮。1~2キロのものがおいしいと言われています。
- 刺身で売られているものは血合いの赤みが鮮やかで、白身に透明感があり、つやつや光沢があるものが新鮮です。パックの加工日等もチェックしましょう。