



メイタガレイ〔目板鰈〕

季節：秋

特徴：メイタガレイは浅い砂泥地に生息しています。また、目が突き出ている、茶色の体に黒い斑点があるのが、メイタガレイの特徴です。小型ですが、身は厚く美味しい魚で、煮付けや揚げ物に向いている魚です。

調理方法：唐揚げ・刺身・煮つけ など