

鰈（かれい）

かれいはあっさりとした味で様々な味付けに合い、魚が苦手な方でも食べやすい魚のひとつです。

現代では見分け方として「左ひらめ右かれい」といわれるように、**腹を手前にしたときに目が右側に来るのが「かれい」**です。産まれてすぐには普通の魚のように体の両側に目が付いていますが、成長とともに目が右側に寄りだし、平たい形になっていきます。

かれいはたんぱく質が多く**低脂肪で、消化・吸収が良い**ため、小さな子どもやお年寄りにもおすすめの食材です。かれいの身は加熱するとやわらかくなる性質があるため、独特のホロホロとした食感が楽しめます。カルシウムが豊富で、カルシウムの吸収率を高めて骨づくりを促進するビタミンDも多く含むので、**骨粗しょう症予防に効果があります**。また、**疲労回復に役立つ**ビタミンEも多く含みます。さらに、**肝臓の機能を高めたり、**

血圧上昇を抑えたり、心臓の働きを正常に保つ作用のあるタウリンが豊富なため、生活習慣病が気になる方や健康なからだ作りをしたい方におすすめです。

味はあっさりとしているため**煮つけやフライ、ムニエル**など様々な食べ方で楽しめるのも特徴です。

