

## 柳カレイのフライパン焼き

魚市場に行ったんです。立派な大ききの柳カレイ（だと思っています）が発泡箱に沢山入って千円もしません。もちろん買いますよね。先ず、ウロコをとるように、包丁で尻尾から頭にかけて軽くこそいでゆきます。実際はウロコなどないようなもの、表面のヌメリをとるくらいです。この状態でピチットシートに包んで冷蔵庫に入れておけば、一晩で余分な水分は吸い取ってくれます。このシートは一時販売中止されていたのですが、まことにきれいに干物ができる優れもの。ただ値段が良いのが玉にキズなのですが…

さて舌ヒラメに倣って、カレイでムニエルにしてみようとバターを探したのですが、あいにく在庫切れでした。それでサラダ油を使って軽く焼いてみようかと作戦変更。写真はすでに水分を軽く抜いてあるものなので、小麦粉は省略して、ニンニクを焼いてからフライパンで焼いただけです。丸で焼くと大きなフライパンが必要なので、四つに切って焼き上げました。こうするとフライパンも小さくて済み、食べるときも簡単です。一人で食べるって、こういう時に色気がなくなってしまうのですが、ここはオトコの料理ですので、堂々と載せてしまいます。多少なりとの色気が、振りまいた粗みじんの一味とうがらしでしょうか？

カレイはゴカイなどの虫を食べている魚、いっぽうヒラメはイカやイワシなどを食べている魚、一般的にはカレイはヒラメほど身にツヤ感がなく、比べれば劣る感じもしますが、それはそれ！です。

海からあがって間もないカレイ、自分で手をかけて、自分好みに仕上げる、そんな夕餉の一品です。バターと酒さえあれば、脂分と酒をカレイの身に沁みさせて、しっとりさせればムニエルに似た仕上げにできそうです。安い分、気がねなくいろんな調理法を楽しめますよね。カレイの語源はカラエイ（枯れたエイのような魚）だそうです。色だけでなく身もパサつきがちですが、これを調理で補ってやると旨くなります。

