

いばらきの海の幸
おいしく食べciao!

ヒラメ
調理時間：約20分

常磐ヒラメをおろす



ここが👍

高級魚だからこそ1尾を丸ごと自分で捌くのが経済的。頭や骨はあら汁，あら煮にすれば無駄なくいただけます。

材 料（4人前，3日分）

ヒラメ (45cm, 1kg)	1尾			
-----------------	----	--	--	--

1. 皮も食材にするので，鱗は丁寧に取り除きます。シンクの中で行うと洗浄が楽です。内臓もシンク内で取り除き，肝や卵があったらアラ煮用に保管しておきます。
2. 腹腔と中骨の間の血合（腎臓）も指先でこすり取り，水分を拭き取ります。



3. 中骨があると想定されるラインを心で読み，大胆に包丁を入れ，骨に添わせて身をそぎ取ります。



4. 裏側(白い側)も同様に切り分けます。身4冊と残った骨の5つに分離されるので、このおろし方は5枚おろしと呼ばれています。



5. 柵取りした身は、腹骨をそぎ、皮をはぎ取ります。
鱧の付け根に沿って「えんがわ」があるので、丁寧に分離します。



えんがわ

【ひとくちメモ】

常磐ヒラメ

ヒラメは茨城の「県の魚」、茨城沖はヒラメの好漁場に恵まれ、平成25年の漁獲量は全国第3位。

ヒラメは夏に産卵し、1歳25cm、2歳35cm、3歳45cm(1kg)に成長します。

茨城では、30cm未満のヒラメは獲らない・売らない・食べない運動を漁業者全員が行い、資源管理に取り組んでいます。

