

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

常磐ヒラメの昆布〆



ここが👍

時間の経過とともに昆布が浸透し、ベッコウ色になります。
鮮度が良ければ3日間は日持ちし、味、香り、歯ごたえの日々の変化を楽しむことができます。1尾は多すぎるという方にお勧めです。

材 料（4人前，3日分）

ヒラメ	1尾（45cm，1kg）	3 冊	
-----	--------------	-----	--

1. 冊取りし、皮を剥いだ冊を用意します。



2. 身を昆布でサンドし、空気を抜いてラップで包み、冷蔵庫で保管します。



3. 半日～3日後位でいただきます。

2日目以降になると粘りが出て糸を引くようになりますが、昆布の成分なので心配ありません。粘りで切れが悪くなるので、よく研いた包丁を使用して下さい。



4. 応用編

同様の手順でマコガレイ、タイ、マトウダイなどの白身魚は、いずれもおいしい昆布メができます。



マコガレイ(2日目)

【ひとくちメモ】

「天然ヒラメ」・「放流ヒラメ」・「養殖ヒラメ」

天然で産卵し育ったヒラメは「天然ヒラメ」、人工的に産卵させ力がつくまで育ててから放流し、天然で育ったものが「放流ヒラメ」、出荷するまで餌を与えて育てたものが「養殖ヒラメ」です。

茨城は天然ヒラメが多く、その資源を一層安定させるため栽培漁業センターで育てた10cmの稚魚を放流し、自然の海で大きく育ったものを漁獲しています。これが栽培漁業です。

放流ヒラメは味も身のしまりも天然ヒラメと変わらず、特に秋～冬のヒラメは身のしまり、厚み、脂の乗りが良く、「常磐ヒラメ」として高く評価されています。



生まれたてのヒラメの種苗



漁獲されたヒラメ