

いばらきの海の幸
おいしく食べciao!

ヒラメ
調理時間：約70分～

ヒラメの漬け丼!



ここが👍

お刺身とはまたひと味違うヒラメの楽しみ方!!
漬けダレは、ヒラメ以外の魚にも応用可能。

材 料 (2人前)

刺身用ヒラメ	1 冊	ニンニク(すりおろし)★	少々
醤油★	100cc	生姜(すりおろし)★	少々
日本酒(料理酒)★	50cc	ごま油	お好み
砂糖★	大さじ1	きざみ海苔	お好み

1. 冊のヒラメを食べやすい大きさに切ります。
もちろん初めから切れているお刺身を使用してもOKです♪



2. 酒、醤油など★印の材料を混ぜ合わせ漬けダレを作ります。ニンニク、生姜は市販のすりおろしチューブのものでもOKです。
※お好みで香り付けにごま油を数滴垂らしても良い。



3. タレに刺身を混ぜ合わせたら、一時間
～一晩ほど冷蔵庫でねかせたら、
ご飯に盛って出来上がり★
ご飯に盛るさいは、お好みで刻み海苔まぶしたり、
漬けの下に敷いたりするとより美味しいですよ。



【ひとくちメモ】

ヒラメ（平目）

茨城県の県魚☆ 沿岸各地で底びき網、さし網、曳き釣り、定置網など様々な漁法で年間を通して水揚げされる。特に冬場は「寒ひらめ」として有名です。写真は、ひたちなか市那珂湊産のヒラメ。

