

いばらきの海の幸
おいしく食べciao!

ホシザメ
調理時間：約10分

サガンボ（ホシザメ）のムニエル



ここが👍

ホシザメ（地元ではサガンボなどと呼びます）を使ったムニエルです。
あっさりした白身魚で結構いけます。

材 料（2人前）

ホシザメ（むき身）	2切れ	サラダ油	大さじ1
小麦粉	大さじ2	カレー粉	大さじ1
塩・こしょう	適宜	付け合わせ	適宜

1. ホシザメ（むき身）を食べやすい大きさに切り、塩・こしょうで下味を付けます。



2. 小麦粉とカレー粉を混ぜます。



3. 切り身に2の粉をまんべんなく付け、余分な粉は落としておきます。



4. 温めたフライパンに油を入れ、切り身を焼きます。



5. 両面がこんがり焼けたら器に盛りつけ、付け合わせの野菜（ブロッコリなど）添えてできあがり。



【ひとくちメモ】

ホシザメ（サガンボ）

ホシザメは、茨城県ではサイズが小さいことなどから価値が低く、逆にシラス船曳網や底びき網などの操業時に大量に入り、網を破るなど、迷惑な存在となっています。

ヒラメの稚魚が多い浅海域に多く分布するため、稚魚の食害が心配されていましたが、調査の結果、主にアナジャコやカニを食べており、ヒラメは食べられていませんでした。

ホシザメは見かけとは異なる淡泊な白身の魚で、小骨がなく食べやすいので、需要を開拓し、流通に乗せられるようにすることが課題となっています。

