

いばらきの海の幸
おいしく食べciao!

ヒラメ
調理時間：約 30 分間

ヒラメの即席昆布め



ここが👍

一晩寝かせた昆布めは絶品ですが、すぐ食べたい時の即席昆布めに挑戦しました。

材 料 (2 人前)

ヒラメ (中)	1 冊	昆布茶	適量
塩昆布	1 / 2 袋	醤油	適量
とろろ昆布	適量		

1. 皮を剥いだ小骨のない柵取りを用意します。おろし方は「常磐ヒラメをおろす」をご覧ください。



【とろろ昆布巻き】

2. 柵をとろろ昆布で包みラップで包んで 20 分程度置いて、わさび醤油でいただきます。



【塩昆布和え】

3. ヒラメを細く切り塩昆布と和えて出来上がり。少し置くと味が染み込み旨味が増します。とろろ昆布を乗せてもおいしいです。



【昆布茶和え】

4. 身に昆布茶を振りかけ、和えて出来上がり。

塩気が身に染み込み、ねっとりとした上品な味に即席で仕上がります。



★「昆布茶和え」は他の魚にも応用できる今回一番のお勧めレシピです。是非、試してみてください。

【ひとくちメモ】

ヒラメの生態

ヒラメは水深 100 m 以浅の砂礫～砂地に生息し、稚魚期はアミ等を食べ、成長するとイワシ等の魚を食べて育ちます。このため、ヒラメの口は大きく開く形をし、鋭い歯が並んでいます。一般的に魚体が似たカレイとの見分け方として、口の配置で「左ヒラメに右カレイ」を使いますが、本県の代表的カレイであるマコガレイの口はゴカイ等を主食とする「おちょぼ口」なので、口の形も区別に役立ちます。

ヒラメは成長が早く、1歳で全長 30 cm, 3歳で 45 cm の親魚となり産卵します。寿命は雄 10 年以上、雌 20 年以上です。



ヒラメ



マコガレイ