

## ヒラメの薄造り



ヒラメのギュツとした歯ごたえと旨味を堪能するならやっぱり薄造りでしょう！縁側も手に入ったら最高！せっかくの美味だから、盛りつけは美しく！

🕒 所要時間 10分

🍴 難易度 初級 中級 上級

材料 [2人分]

刺身用ヒラメ

アサツキ（薬味ネギ）

もみじおろし

ポン酢

下ごしらえ・準備

刺身用の半身のヒラメを用意します。

作り方

- 1 ヒラメは薄くそぎ切りし、お皿に並べます。  
※そぎ切りは包丁を斜めに寝かせて、もう片方の手の間で身を押さえながら薄く切ります。目標は3ミリ。
- 2 アサツキはみじん切りして、もみじおろしとお皿に添えます。
- 3 ポン酢で召し上がれ。



高たんぱく・低脂肪の白身魚の代表格です。見た目が似ているカレイに比べると高価で、新鮮なヒラメの歯ごたえと旨みは、まさに高級魚ですね。そぎ切りは、ヒラメのような弾力のある魚を切るときの切り方で、繊維に沿って切ることがコツです。また、昆布締めにすると旨みがさらにアップします。さくのまま昆布と一緒にラップに包んで一晩寝かせるだけです。