

# ヒラメ【鯆、平目／カレイ目ヒラメ科】

旬 冬

全長 約80cm

地方名称  
ハス(大型のもの豊浜、師崎)  
ヤスナゴ(小型のもの蒲郡)



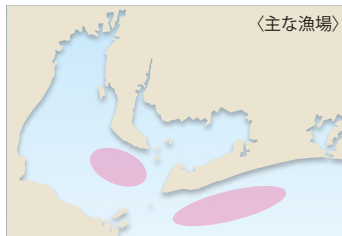
## 生産の状況

【生産量】H28年:182t

【主な生産地】西尾市、南知多町、蒲郡市

【主な漁法】小型底びき網、釣り

【漁期】春 夏 秋 冬



〈主な漁場〉

## 料理して食べよう!

歯ごたえと旨味を

### ◎ヒラメの薄造り

材料  
ヒラメ、アサツキ、  
もみじおろし、ポン酢

- ①ヒラメは、ウロコを落とし、頭と内臓を取り除いて水洗いし、五枚におろして皮をひく。
- ②ラップに包んで、冷蔵庫で一晩おく。(旨味が増す。)
- ③薄くスライスして、皿に並べる。
- ④アサツキはみじん切りにする。
- ⑤ポン酢に④ともみじおろしを適量入れていただく。



ーびき丸ごと

### ◎ヒラメのムニエル

材料  
ヒラメ小1尾、バター10g、  
シメジ少々、サラダ油大さじ1、  
レモン汁小さじ1、  
小麦粉適量、  
塩・コショウ少々、  
パセリのみじん切り少々

- ①ヒラメは、ウロコを落とし、内臓を取り除いて水洗いする。
- ②①に塩・コショウをし、小麦粉をまぶし、油を敷いたフライパンで白い皮の方から焼く。
- ③中火にしてバターとシメジを加え、皮に焼き色が付いたら裏返す。
- ④魚に火が通ったら、火を止め、レモン汁を加え、パセリのみじん切りを散らす。



ヒラメの薄造りに塩・コショウし、湯むきトマトの細切れを添えて、オリーブオイルとレモン汁を同量かければ、ヒラメのカルパッチョ。昆布じめは、ヒラメの身を昆布ではさんでラップに包み、冷蔵庫に一晩おき、薄造りにする。

骨は潮汁に。(「ブリ」のページを参照)

または、カリカリに干してから揚げに。

## ヒラメの耳石



レベル★★★★☆

大きさ 6.6mm/30cm

〇この欄の見方は巻末をご覧ください。