

# ヒラメ

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）

旬 冬



## 生産の状況

○愛知県の漁獲量（H20年）

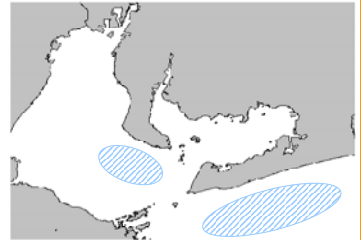
144 t

○主な生産地

南知多町豊浜・師崎・日間賀島・片名、一色町一色、  
幡豆町幡豆・東幡豆、蒲郡市西浦・形原・三谷

○漁法 小型底びき網、釣り、さし網

○漁期 周年



【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。

- \* 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、同量のオリーブオイルとレモン汁をかければ、ヒラメのカルパッチョ。
- \* 昆布じめは、上記②で、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（「ブリ」のページを参照）か、カリカリに干してから揚げに。

### 一ぴき丸ごと

#### ◆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、皮に焼け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。