

# ヒラメの竜田揚げ

## 材 料 (4人分)

- ヒラメ …………… 2匹
- 塩・醤油 …… 各大さじ2
- 酒 …………… 小さじ4
- 片栗粉 …………… 適量

## 作 り 方

- ① 下処理したヒラメを適当な大きさに切り、酒、塩、醤油で下味をつける。
- ② 片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げ、皿に盛りつける。

## プロが教える魚情報！

**【由来】** 見たままの平らな魚というのが名前の由来と言われてい  
ます。「左ヒラメで右カレイ」と言われるように、背びれを上  
に置いた時に目が体の左側にくるのがヒラメ、右側がカレイ  
となります。

**【目利きのポイント】** 背側の暗褐色、腹側の白色という皮の  
色の違いがはっきりとしているもので、身が厚くて尾の方  
まで肉が付いていて大き過ぎないものが多いと言われてい  
ます。

作成：松山市

協力：愛媛調理製菓専門学校

松山市中央卸売市場水産市場運営協議会