

# ヒラメの茶漬け

## 材 料 (4人分)

- ヒラメの切り身 …240g
- ご飯 ……適量
- ヒラメのアラ ……1匹分
- 白ゴマ ……適量
- 青ネギ(小口切り) ……適量
- ダシ昆布 ……10cm
- 醤油 ……200cc
- 酒 ……100cc
- 塩 ……適量

## 作 り 方

- ① 鍋に酒と醤油を入れて沸騰させて、冷ましておく。
- ② ヒラメを薄くスライスする。
- ③ ①に②を10分ほど漬け込んでから取り出す。
- ④ アラに塩をして10～15分おく。アラに熱湯をかけて流水で、残った血合いなどを取り除く。
- ⑤ 水を入れた鍋に昆布を入れて火にかけ、沸騰前に昆布を取り出し、④のアラを入れて10分ほど弱火で加熱し、アクを取る。
- ⑥ 鍋からアラを取り出し、塩で味を調える。
- ⑦ 茶碗にご飯を入れ③を並べ、上から⑥をかけ白ゴマや青ネギをかける。

## プロが教える魚情報！

血合いや汚れをきれいに落とすことと調理中のアク取りはプロの味に近づくポイントです。丁寧にしましょう

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