

ヒラメの昆布メ

材 料 (4人分)

- ヒラメ ……………240g
- 塩……………少々
- 乾燥昆布……………適量
- サランラップ……………適量

作 り 方

- ① 昆布はサッと水で湿らせ、水分をふき取り、平らに伸ばしておく。
- ② ヒラメに軽く塩をして10～15分おく。
- ③ 昆布の上に②を並べ、上から昆布を重ねてラップでくるむ。
- ④ 30分ほど冷蔵庫で冷やして出来上がり。

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