

ヒラメのムニエル

材 料 (4人分)

- ヒラメの切り身 ……4切れ
- 小麦粉 ……適量
- バター ……大さじ12
- レモン汁 ……1個分
- 塩・コショウ ……各適量
- 醤油 ……大さじ4

作 り 方

- ① ヒラメに塩・コショウをふりかけ、小麦粉をまぶす。
- ② フライパンにバター大さじ6を入れ、①を焼く。
- ③ 焼いたヒラメをお皿に移し、バター大さじ6を入れ、醤油とレモン汁を加え、焦げないように煮立たせる。(ソース)
- ④ ソースの味を調整して、ヒラメにかける。

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されています。「左ヒラメで右カレイ」と言われるように、背びれを上にし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の方がいいとされています。