

いばらきの海の幸  
おいしく食べciao!

ヒラメ  
調理時間：約20分

## 常磐ヒラメの皮の造り



左が皮の造り  
(右は身の造り)

ここが👍

一般的に捨ててしまう皮が絶品の肴に大変身。素材の特性を活かした究極のエコレシピ。

材 料 (4人前)

ヒラメの皮	1尾	塩	少々
柚子又はショウガ	少々		

1. 塩を一つまみ入れた沸騰した湯にヒラメの皮を入れ、1～2分茹でたら水気を切り、ペーパータオルで水気を吸い取ります。



2. 包丁で皮を細かく切ります。おろした柚子やショウガを加えると風味が出て、一層美味しく仕上がります。



3. アルミホイルで包み、冷蔵庫で冷やします。



5. 強い弾力で固まります。包丁でそぎ切りにし、お造りでいただくと、独特の歯ごたえと柚子など薬味の風味が楽しめます。



**【ひとくちメモ】**

**魚の皮はコラーゲン**

魚の皮の主成分はコラーゲン。皮は水中で加熱すると溶けたゼラチンとなり、冷やすと固まります。これを活かしたレシピが「皮のお造り」、もちろんヒラメ以外の魚でも応用できます。

コラーゲンは肌の保湿力にも効果があるので、女性には是非試してほしいレシピです。皮の特性を知って、いろいろな魚で挑戦を！