

いばらきの海の幸
おいしく食べciao!

ヒラメ
調理時間：約 20 分間

ヒラメのあれこれムニエル

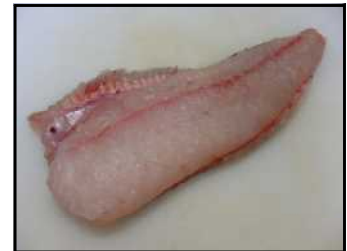


ここが 

小骨がなく肉厚なヒラメを皮ごと香ばしく、味付けの変化を楽しみながら頂きます。

材 料（2人前）

ヒラメ(大)	1 冊	小麦粉	適量
又はヒラメ(小)	2 冊	塩	適量
オリーブオイル	大さじ 2 杯	昆布茶	適量
白コショウ	適量	バジル	10 枚



【塩コショウ・バジル味（小麦粉なし）】

1. 5枚おろしにした皮付き柵取りを用意します。小骨は完全に取り除きます（おろし方は「常磐ヒラメをおろす」参照）。
2. 表面の水分を拭き取り、適当な大きさに切り分け、両面に塩、コショウを振ります。
3. オリーブオイルで皮側から両面キツネ色になるまで焼き、香り付けにバジルを加えてしんなりしたら完成（バジルなしでも大丈夫です。）。



【昆布茶コショウ味（小麦粉入り）】

4. 塩の代わりに昆布茶，コショウ，小麦粉を両面に振りかけます。オリーブオイルで皮側から両面を香ばしく焼き上げます。



5. 皮が反り返って中心に火が当たらないときは，箸で押さえつけて焦げ目を付けます。盛りつけて完成。サラダに添えると一層豪華になり，レストランの気分です。



【ひとくちメモ】

県のさかな「ひらめ」制定裏話

茨城県民手帳の表紙をめくると，茨城県のシンボルが紹介されています。県花「ばら」，県木「うめ」，県鳥「ひばり」，県魚「ひらめ」です。「ひらめ」の制定理由として，「本県沿岸域に広く生息し，味が良く，県民に親しまれていることから選ばれた(平成7年6月1日)。」と紹介されています。

当時，つくり育てる漁業が全国的に推進され，本県においても鹿嶋市に茨城県栽培漁業センターを建設，平成7年8月にオープンを控えていました。そこで，県民に茨城の美しい海や川と水産業の理解と親しみを深めてもらうとともに，本県産魚介類のイメージアップを図るため，栽培漁業センターの竣工に合わせて，県のさかなを制定することになりました。

制定に当たっては，県のさかな選定委員会を設置し，四季毎に旬のさかな及び淡水のさかなの候補計15種を選び，県民へ公募しました。その結果，「ひらめ」の応募が最も多く，また，県庁所在地の中で水戸市の消費量が全国1位で，栽培漁業の重要魚種であることなどから，県のさかなを「ひらめ」に決定し，シンボルマークも公募で決めました。

なお，同時に選定された旬のさかなは，春「鹿島灘はまぐり」，夏「かつお」，秋「ひらめ」，冬「あんこう」，淡水のさかなは「わかさぎ」に決まりました。



茨城の魚[ひらめ]