

刺身は味、歯ごたえとも一級品**ヒラメ**

▶ おさかなレシピ



ヒラメの薄造り



ヒラメのムニエル

▶ 基本情報



旬
冬



漁法

小型底びき網、釣り、さし網



主な産地

西尾市、蒲郡市、南知多町

◆ 高級な白身魚の代表格縁側の歯ごたえは、ぜひ刺身で味わって

カレイの仲間ですが、カレイに比べて体が大きく、体長1mに及ぶものもあります。例外もありますが、「左ヒラメに右カレイ」と言われるように、目を上に向けて置いたとき、左を向くのがヒラメです。また、他の魚やイカ、甲殻類を捕食するため、カレイに比べて口が大きくて歯が鋭いのも特徴です。

白身魚のなかではマダイに並ぶ高級魚の代表選手として取り扱われ、臭みがなく、淡白な肉質は日本人好みです。背ビレと臀ビレを波打たせながら泳ぐ魚なので、ヒレの付け根の筋肉「縁側」はよく鍛えられていて、脂のり、歯ごたえとも天下一品です。刺身は味、歯ごたえとも一級品で、昆布締めにすると更に旨みが増します。煮付けや蒸し物でも上品な味になります。8月頃から美味しくなり、旬の冬には「寒ヒラメ」と呼ばれて最高の味です。