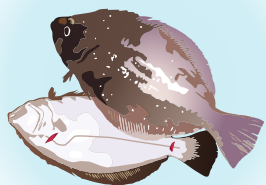


留萌管内はひらめの産地
全道一の漁獲量!!



留萌支庁管内の「ひらめ」漁獲量は、例年200トン以上を超え、支庁別ランキングで、全道一です。

留萌管内の海が育んだ極上の味わい

ひらめ レシピ集

まるごと



北海道

発行／留萌管内お魚普及協議会
北海道留萌支庁産業振興部水産課
〒077-8585 留萌市住之江町2丁目1番地
TEL0164-42-8468

ひらめ のはなし

その全てが天然。

豊かな海、厳しい荒波、美しい自然。
このバランスが織りなすハーモニー。
全道一の漁獲を誇る留萌管内のひらめは、全て
この海からの贈り物。

極まる上品な味わい

ひらめの成分は遊離アミノ酸が多く、特にタウリンとクレアチンが多く含まれているので上品な旨みを醸し出します。

美肌づくりや疲労回復 生活習慣病の予防にも。

ひらめには、私たちの体に有用な成分が豊富に含まれているため、体を気遣った料理には最適な食材といえます。

タウリン

- ・肝機能を高める
- ・疲労回復
- ・血圧を下げる
- ・総コレステロールを下げる

低脂肪・低カロリー

- ・消化吸収がよい
 - ・低脂肪
 - ・低カロリー
- 成人病予防に最適

コラーゲン

皮や縁側の肉は、「コラーゲン」を多く含んでいるため、皮膚を美しくする効果があります。

ビタミン B1・B2

高タンパク

身を使う

しそチーズ巻きフライ	3
煮付け	4
ムニエル	5
中華風サラダ	6
ホイル蒸し	7
昆布〆	8
漬け茶漬け／漬け丼	9
中落ちそぼろ	10

皮・ひれ を使う

あら汁	11
皮のごごり	12
ひれ酒	

今夜のおつまみ	13
るもっぺだし	15
ヒラメの雑学	16
5枚おろし Let's チャレンジ!	17

このレシピ集は、新星マリン漁協女性部の「浜の母さんひらめ料理」、一般の方から募集した「アイディア料理」を元に、ヒラメを丸ごと一匹利用できるよう編集したものです。

皆さん食卓により多くの「留萌管内の美味しいひらめを…」との願いを込めております。

是非ご家庭でチャレンジしてみてください。

ホワッと柔らかい身から、チーズがとろ～り

しそチーズ巻きフライ

■材料(4人分)

ヒラメの身 …… 4枚
大葉 …… 4枚
スライスチーズ … 2枚
塩、こしょう …… 少々
小麦粉 }
卵 } …… 適量
パン粉 }
サラダ油 }

■作り方

- ① ヒラメに塩・こしょうをふり、大葉とスライスチーズを重ねて一緒に巻く。
- ② 巻き終わりを爪楊枝で止め、小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつける。
- ③ 油で揚げて、皿に盛付けてる。

ワンポイント 揚げすぎると身が硬くなるので気をつけて。





かれいとは一味違う贅沢なあじわい

煮付け

■材料(4人分)

ヒラメ …………… 4切
水 …………… 400cc
酒 …………… 200cc
昆布 …………… 15cm 2枚
しょうが …… 1片(薄切り)
しょうゆ …………… 100cc
みりん …………… 100cc
砂糖 …………… 適量

■作り方

- ① 鍋に昆布をひき、水、酒、しょうゆ、みりん、しょうが、砂糖を入れ、火にかける。
- ② 沸騰したらヒラメを入れ、すぐにスプーンなどで煮汁をまわしかける。
- ③ 皮がはがれるのを防ぐため、ヒラメの表面が固まってから落とし蓋をし、7~8分煮る。

ワンポイント

- ・ヒラメを鍋に入れてすぐに煮汁をかけることによって、皮が破けずらくなります。
- ・残りの煮汁で、大根やこんにゃくを煮ても美味しい。

バターとの相性がピッタリ

ムニエル

■材料(4人分)

ヒラメ …………… 4切
 塩、こしょう …… 適量
 小麦粉 …………… 適量
 サラダ油 …… 大さじ1
 バター …………… 大さじ2

■ホワイトソース

バター …………… 20g
 塩 …………… 適量
 小麦粉 …………… 20g
 牛乳 …………… 270cc

■作り方

- ① ヒラメの切り身は水気を拭き、塩・こしょうをふって、キッチンペーパーの上に4~5分置く。
- ② 焼く直前にまた水気を拭いて小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油、バターを加熱し、中火でフライパンをゆすってヒラメの位置を動かしながら両面を焼く。
- ④ ホワイトソースをかけて、旬の野菜などと一緒に皿に盛りつける。

■ホワイトソース

- ① フライパンにバター、小麦粉、塩を入れ、焦げないように3分ヘラで混ぜる。
- ② 牛乳を温め少しづつ入れ、なめらかになるまで弱火にかけ混ぜて出来上がり。





美味しい低カロリー料理の代表格

中華風サラダ

■材料(4人分)

ヒラメ …………… 200g
 大根 …………… 3cm
 きゅうり …………… 1本
 長ねぎ …………… 1/2本
 貝割れ大根 …… 1/2パック
 大葉 …………… 3枚
 小ねぎ …………… 2本
 レタス …………… 半分
 パプリカ …………… 1/2個

■作り方

- ① ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせておく。
- ② 大根・きゅうりは千切り、長ねぎはしらがネギ、貝割れ大根は根を切り半分、大葉・小ねぎは千切り、レタスは適当な大きさにちぎって冷蔵庫で冷やして置く。
- ③ ヒラメを一口大の薄切りにする。
- ④ 器に野菜とヒラメを彩りよく並べ、ドレッシングをかけていただく。

ドレッシング

しょうゆ …………… 大さじ3
 酢・酒・ごま油 … 各大さじ1
 豆板醤 …………… 小さじ1

砂糖 …………… 小さじ1/2
 おろしニンニク・しょうがの汁・白ごま … 少々

ふっくらとした食感が上品さを醸し出す

ホイル蒸し

■材料(1人分)

ヒラメ …………… 1切
塩、こしょう …… 少々
酒 …………… 小さじ2
しめじ、しいたけ … 適量
バター …………… 大さじ1

■作り方

- ① ヒラメに塩・こしょうをふってキッチンペーパーの上で10分水気を切る。
- ② 酒をふり5分置く。
しめじ、しいたけ、バターと一緒にアルミホイルに盛りつけて包み込む。
- ③ 蒸し器で中火で12～13分蒸す。

ワンポイント

- ・大根おろし、ポン酢をつけると美味！
- ・好みの野菜を添えると彩りもバランスも良い





昆布の旨味が、ひらめの味を引き立てる

昆布メ

■材料(4人分)

ヒラメ …………… 200g
昆布 …………… 2枚

■作り方

- ① 昆布はぬれふきんでサッと拭く。
- ② 昆布をひろげ、ヒラメの身をはさみこんでラップに包み、冷蔵庫で一晩寝かせ身をしめる。
- ③ ヒラメを一口大の薄切りして完成。

ワンポイント 細く切った昆布と一緒に食べても美味しい。

◆こんぶの話◆

こんぶのうま味成分であるグルタミン酸。これがほどよくヒラメに染み込むことで、刺身とは違う美味しさを演出します。栄養面では体に必要なミネラル成分や、繊維質、カリウムを多く含んでいます。カロリーゼロなので、健康維持のためにも是非どうぞ。

簡単ヘルシーご飯は如何？

漬け茶漬け／漬け丼

■材料(1人分)

ヒラメ …………… 50g
ご飯 …………… 茶碗1杯分
わさび …………… 少々
小ねぎ …………… 少々
いりゴマ …………… 少量
昆布だし汁 …… 250cc

漬け汁(2:1) _____

しょうゆ …	60cc
酒 ……………	30cc

■作り方

- 1 刺身用ヒラメを漬け汁に漬け、冷蔵庫で1時間くらい寝かせる。
- 2 ①からヒラメの身を取り出し、あたたかいご飯の上のにのせ、わさび、細かく切った小ねぎ、いりゴマをのせて漬け丼の完成。
- 3 ②に昆布だし汁をかけて、漬け茶漬けの完成。





中骨に残った身を有効活用

中落ちそぼろ

■材料(4人分)

ヒラメ …………… 100g
酒 …………… 大さじ2
みりん …… 大さじ1½
しょうゆ …… 大さじ1
白すりごま … 大さじ2
塩 …………… 適量

■作り方

- 1 身の残っている中骨を、塩を入れたお湯でさっとゆで、スプーンで身をそぎ取る。
- 2 テフロン加工のフライパンにヒラメをのせ、酒をふりかけて弱火で炒る。
- 3 みりん、しょうゆ、塩、白すりごまを入れ、焦げないようにぼろぼろになるまで炒る。
- 4 水分を十分飛ばせば、1週間冷蔵庫保存可能。

ワンポイント お好みで砂糖適量を混ぜると甘口に仕上がります。

骨・頭・ヒレも活用し、ひらめ独特の上品な味わいに あら汁

■材料(4人分)

ヒラメのあら …… 1匹分
昆布だし汁 …… 5~6カップ
酒 ……………… 大さじ3
大根 ……………… 1/4本
しょうゆ …… 大さじ1
塩 ……………… 適量
長ネギ ……………… 適量

■作り方

- ① ヒラメのあらは、塩水でよく洗ひザルにとって塩をふり、20分置く。
- ② ヒラメのあらは、生臭みを取るため熱湯をかけ、ザルに取る。
- ③ 昆布だし汁を火にかけ沸騰したら、**②**と、いちょう切りした大根を入れ、アクを取りながらコトコト大根が柔らかくなるまで煮る。
- ④ あらから塩分が出るので味見をしながらしょうゆ、塩で味を調える。長ネギを薄い斜め切りにしたものを散らし完成。



コラーゲンたっぷり。
美容にどうぞ

皮のごごり



■作り方

- ① 寒天を水に浸し柔らかくしておく。
- ② ヒラメの皮は、うろこを取り細かく切る。
- ③ 昆布だし汁に①をちぎって入れ煮る。溶けたらヒラメの皮をいれ、3分煮る。
- ④ ③にみりん、しょうゆ、酒、しょうが汁を入れひと煮立ちさせ、ふやかしたゼラチンを入れよく混ぜ、四角い容器に入れる。あら熱が取れたら冷蔵庫で2～3時間冷やし、固める。

■材料(4人分)

ヒラメの皮 …… 100g
寒天 …………… 半本
昆布だし汁 … 300cc
みりん …………… 30cc
しょうゆ …… 30cc
酒 …………… 30cc
しょうが汁 … 小さじ1
ゼラチン …… 3g

ひらめの芳醇な味わい
をお酒にのせて…

ひれ酒

■材料(1人分)

ヒラメのひれ …… 1切
日本酒 …… 150cc



■作り方

- ① ひれを塩でもみ、水でよく洗う。
- ② 風通しの良い所で重ならないように並べ、1週間くらい陰干しにする。
(ザルにのせ冷蔵庫に入れてもけっこう乾きます。時々ひっくり返すと良い。)
- ③ カラカラに乾いたら、ひれを焦げ目が付くくらい焼く。
- ④ 日本酒を沸騰する直前まであたため、ひれを入れ蓋をしてしばらくおいて完成。

捨てずに使えば立派な逸品



今夜のおつまみ



みそと長ネギの風味が絶妙なハーモニーを醸し出しています。

肝あえ

材料(4人分)

ヒラメの身 …… 100g
ヒラメの肝 …… 1匹分
みそ …… 小さじ2
酒 …… 大さじ1
長ネギ …… 適量

作り方

- 1 肝を蒸し器で12~13分蒸す。
- 2 すり鉢にみそ、酒、肝を入れ良くする。
- 3 ヒラメの身と長ネギのみじん切りを②に加え入れて完成。

肝は鮮やかなオレンジ色をしているので、さばいたときにスグ見つけられます。

めた

材料(4人分)

刺身用ヒラメ … 100g
長ねぎ …… 1/2本
みそ …… 大さじ1
砂糖 …… 大さじ1
酢 …… 大さじ2
酒 …… 大さじ1/2

作り方

長ねぎと調味料をすり鉢ですりあわせ、身と合えれば完成。



酢みそが程よく絡んで、いい味出しています。晩酌をグイッといきたいくなる逸品ですなー!!

ひれと皮の唐揚げ



カルシウムとコラーゲン。両方とれて一石二鳥。

材料(4人分)

ヒラメの皮、骨 … 1匹分
塩、こしょう …… 適量
小麦粉 …… 適量
サラダ油 …… 適量

作り方

うろこを取った皮と一口大に切った骨に塩、こしょうをし、小麦粉をまぶしてサラダ油でカラッと揚げる。

ポイント：ひれはじっくり揚げる。

フロから聞いた骨からダシ

簡単お手軽

るるもっぺだし

手軽に作れて保存も便利。
万能「るるもっぺだし」の作り方

材料

ヒラメの骨、
ホタテ（ひも、わた、卵巣のみでも可）
お茶パック



作り方

- ① ヒラメの骨、ホタテのひも、わた、卵巣をお茶パックに入る程度にカットし、軽く塩を振って、一晩風通しの良い所で乾燥させる。
- ② お茶パックの中に①を詰め、沸騰した湯の中（酒少々を入れておく）に入れる。
- ③ 中火で10分煮出すと「るるもっぺだし」の出来上がり。
※密閉容器に入れて、冷蔵で3日、冷凍で1ヶ月程保存できます。

ここが便利！

るるもっぺだしは味噌汁から麺類、鍋の隠し味にも使える万能だしです。

ヒラメの雑学

「ヒラメ」と「カレイ」のちがい

黒い目のある側を表にして、左に向くのがヒラメ、右に向くのがカレイです。

しかし、中には例外として左を向くカレイもあります。

そこでもう一つの見分け方は…口の大きさ。ヒラメの口は大きいのに対し、カレイの口は小さいのが特徴です。

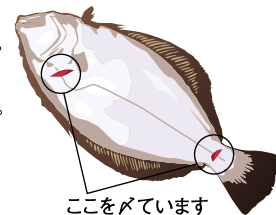


▲ヒラメ

▲カレイ

ヒラメの購入ポイントは？

- ① ヒラメの腹側（白いほう）にメタ跡があるかを確認。一見、傷にも見えるかも知れませんが、鮮度を保つためひらめの血を抜くもので、重要なポイントです。
- ② ヒラメの腹側が、出来るだけ白いものを選ぶ。上手く血が抜けていないと、「うっ血」状態になり、赤黒くあざのような色がでてきます。



ここをみてください

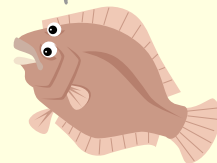
※なお、黒い紋（バンダ状のもの）は「うっ血」状態ではありませんので安心してください。

ちょっと高くて手が出ない…という方必見。

高級食材のイメージが強いひらめですが、比較的購入し易い時期があります！それは、ズバリ6月。この時期は管内全域でひらめ漁が最も盛んに行われており、漁獲量もズバ抜けて多く、値段は冬の半値以下になることも珍しくありません。（1匹丸ごと1000円札1枚でお釣りがくことも…）

この本には魚の捌き方も載せてますので、丸ごと買って是非チャレンジしてみてくださいね。ひらめは鮭と同様、「捨てるところが無い魚」です。

丸ごと食べてね



5枚おろし

Let's チャレンジ!



1

頭をエラの付け根から切り落とす。



4

内蔵をとる。新鮮な肝臓は食べられるので、捨てずにとっておく。



2

背骨に沿って縦に包丁を入れる。



5

背骨を3枚におろした状態。



3

背骨をおろす。中骨に沿ってすき取るようにおろしていく。



6

腹身の中心に縦に包丁を入れる。



7

腹身をおろす。中骨に沿ってすき取るようにおろしていく。



10

皮を取る。尾の身と皮の間に包丁を入れる。



8

片側も7と同じようにしておろす。



11

皮を左に引きながら包丁をねかせるようにして、右方向へ包丁を進める。



9

5枚におろした状態。



12

身のエンガワをはずして完成。

5枚おろしをマスターして
いろんな料理に挑戦してみよう!!

