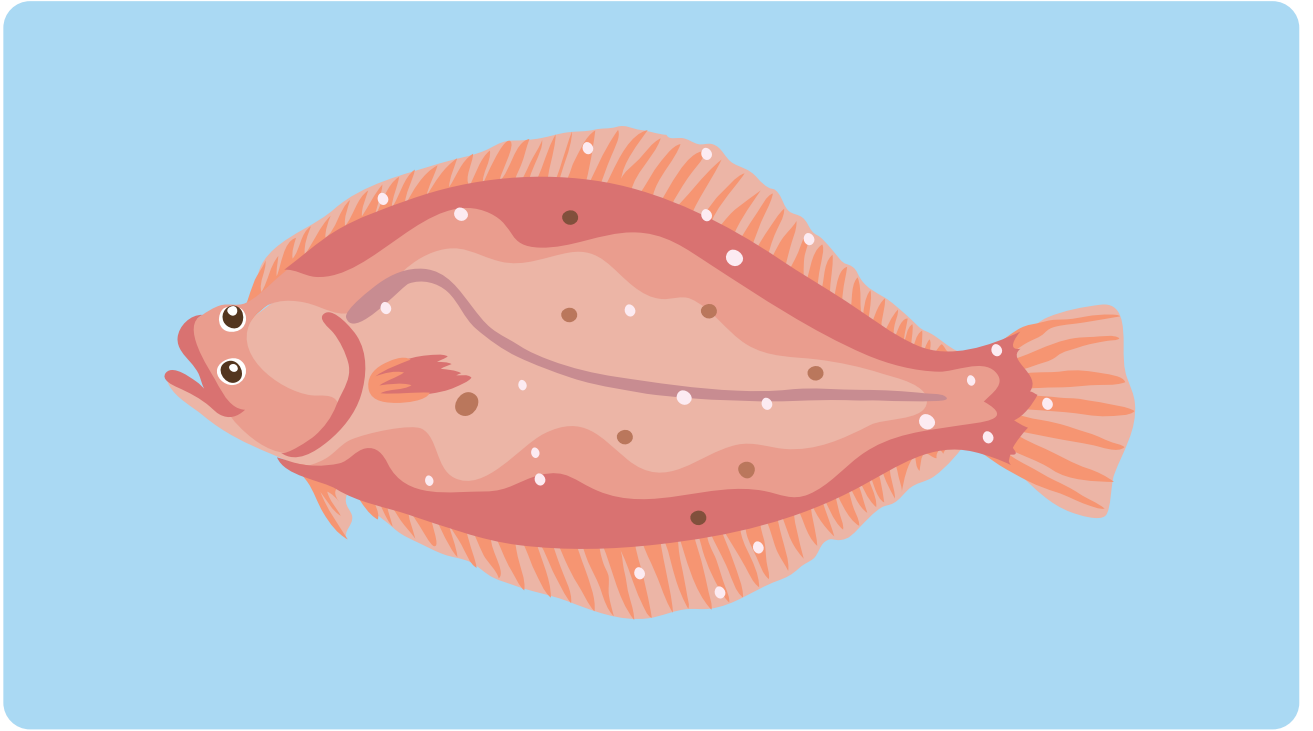


冬 定置網

ヒラメ



産地	湘南～西湘
調理法	刺身 ほか
価格	★ ★ ★ ★
食味	♥ ♥ ♥ ♥
水揚量	🐟 🐟 🐟 🐟



代表的なパンダヒラメ。

memo

刺し網と定置網で、冬から春頃に多く獲れる。相模湾でも盛んに稚魚放流が行われ、近年、水揚げを増やしている魚の一つ。旬は、「寒ヒラメ」と呼ばれる冬で、脂が乗って特に美味しい。
放流ものは、模様白い色が入ったり、裏が茶色くなったりするため、すぐに見分けがつくが、天然物と食味に違いはない。放流ものや刺し網のキズものは魚屋に人気がなく、価格が安くなる傾向にある。

🍴食べる！

「ヒラメ」は、マダイとならんで白身のお刺身の代表的存在。刺身を乾燥昆布に挟んで身を締めた「昆布〆」も好まれる。ムニエルなどの洋風料理も。