

## 今月のテーマは ひらめ(鱚) です !!

ひらめは、カレイ目ヒラメ科ヒラメ属の魚です。「かれい」とよく間違われやすいのですが、「左ひらめに  
右かれい」と言われるように、上に向けたときに、目の位置が左にくるのがひらめです。かれいは大衆魚  
として煮物や揚げ物などに使われることが多いのに対し、ひらめは高級魚とされ、刺身や蒸し料理など  
にすることが多い魚です。旬は11月～2月頃です。

### ひらめの栄養

ひらめには、**ビタミンB1、ビタミンB2、カリウム、鉄、たんぱく質**などが含まれています。肥満に悩む人  
にとって脂質が少なく淡泊な味がするひらめは、低脂肪かつ低カロリーの良質なたんぱく質を含んで  
いるので、まさに理想の魚と言えるでしょう。エンガワは、ひらめのヒシの付け根にある筋肉で、コラーゲ  
ンも多く含まれており、肌に潤いや弾力性を与え、美肌を保つ効果が期待できます。

### 選び方のポイント

- 身が引き締まっており、光沢があるものが良いでしょう。
- 腹側が白く、赤く充血していないものを選びましょう。



### 保存のポイント

- 鮮魚はそのままラップで包み、すぐ使う場合は冷蔵庫、長期保存なら冷凍庫で保存します。冷蔵の場  
合は1～2日、冷凍の場合は2～3週間ほどで使い切るようにしましょう。

## おいしいごはん！ ひらめのパセリ焼き～レモンバターソース添え～

材料(2人分)：

ひらめ…2切れ 塩・こしょう…少々 卵白…卵1個分  
小麦粉…適量 パン粉…適量 パセリのみじん切り…大さじ4  
オリーブオイル…適量(サラダ油でも可)

【調味料】バター…30g レモン汁…大さじ1 塩・こしょう…少々

- ① ひらめは1切れを2～3等分にそぎ切りし、両面に塩・こしょうで下味を付ける。3つの皿にそれぞれ、**A.といた卵白**、**B.小麦粉**、**C.パン粉とパセリのみじん切り**を入れよく混ぜたものを準備する。
- ② ①のひらめの切り身を**A、B、C**の順にくぐらせる。フライパンにオリーブオイルを熱し、焦げないように注意をしながら両面焼く。
- ③ 別なフライパンを熱し【調味料】を入れ、ソースを作る。
- ④ ②を器に盛り付けて、③のソースをかけて出来上がり！

今回は、ポテトのペッパー炒めとパプリカのマリネを添えてみました。



ひらめのふっくらとした白身が、美味しい一品です。パン粉に混ぜるパセリは他のハーブでも代用可能です。

### ひらめ 豆知識

顔の向きの他に、かれいとひらめを見分けるポイントが口です。かれいはイワムシやゴカイなどを食べるため、おちょぼ口でやさしい顔をしています。一方ひらめは、あじやいわしなど魚を食べるため、口が大きく歯もとがっていて怖い顔をしています。