

むつ市の味は日本一!

ヒラメ



高級白身魚の代表格
関根浜産ヒラメ



全国屈指の水揚げを誇る関根浜のヒラメは、青森県の魚に制定されています。おろしたてのヒラメのお刺身は、コリコリとして歯ごたえがよく、とくに縁側の上品な脂と身のしまった食感は至極の味わいです。

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
					旬						
					流通					流通	

旬

流通

■ 産品問い合わせ先：関根浜漁業協同組合
TEL 0175-25-2121

■ 制作：むつ市産業創造課
TEL 0175-22-1111

【むつ市HP】 <http://www.city.mutsu.lg.jp/>



むつ市のつまは日本-!

むつ市の料理研究家 坂本謙二先生の

ムチユラン六つ星★レシピ

ヒラメの磯部巻き



材料(4人分)

- ヒラメ…5枚におろす
- 焼き海苔…1枚
- 卵…1個
- スモークサーモン…1切れ
- キュウリ…1本
- 昆布…20センチ 2枚
- 米酢…大さじ3杯
- 塩…大さじ2杯
- 昆布つゆ…適量
- 完熟黒酢…適量

【準備するもの】

- 巻きす

作り方

1. ヒラメを5枚におろし、薄く塩を振り20分くらいおきます。
2. 水で塩を洗い、布巾で水分をふき取り、酢をくぐらせ、紙で酢をふき取り、皮をひき、昆布ではさみ、30分ほど昆布締めにします。
3. この間に薄焼き卵を作ります。卵をよく溶いて塩ひとつまみを加え、腰を切り、ガーゼでこします。卵焼き器を熱し油を敷き、紙で余分な油を吸い取り、一気に卵液を加え、均一にひろげ、破かないように裏返し、きれいな薄焼き卵を作ります。
4. スモークサーモンを縦に長く細切りにします。キュウリは、種をとり、太さ2mmくらいに細長く切り、たて塩に20分程度つけておきます。
5. 昆布締めにしたヒラメを薄く削ぎ切りにします。
6. 巻きすの上に、冷めた薄焼き卵を敷き、削ぎ切りにしたヒラメを隙間なく並べます。
7. スモークサーモンとキュウリを芯にして、巻きすできっちり巻きます。これを固く絞った布巾で包み、冷蔵庫で30分ほど落ち着かせます。
8. 最後に布巾をはずし、焼き海苔でしっかり巻きます。これを熱くした卵焼き器で、油を敷かずに表面を軽く温める程度に転がします。これで焼き海苔が卵の表面にきちんと貼り付きます。
9. 冷めたらラップできっちりと包み、よく切れる包丁で適当な大きさに切りそろえます。
10. わさび醤油だと、ちょっと味が濃いので、市販の昆布つゆを完熟黒酢でのばしたものをつけながらいただきます。