

2班一B

☆ヒラメの漬け丼



<材料> (6人分)

ヒラメ 1尾

米 2合

合わせ調味料

酢 大さじ2

砂糖 大さじ1

白いりごま 適量

調味液

昆布つゆ (2倍濃縮) 大さじ5 (75g)

みりん 大さじ1

塩 ひとつまみ

おろししょうが 小さじ1

青じそ 5枚

<作り方>

- ①ヒラメはうろこを取り、水洗いをして3枚に下ろし、**一口大**に切ります。青じそは千切りにして、水を張ったボールに浸しておく。
- ②バットに調味液を入れ、①のヒラメを15分つけて置く。
- ③**温かいご飯に合わせ調味料を回しかけて切るように混ぜ、白ごまを加える。**
- ④酢飯の上にヒラメの漬けをのせて、青じそを散らす。

イチオシな理由：

白身魚の素材や歯ごたえが良い。

季節により**刺身はどの白身魚でも良い。**

ヒラメはたいと並ぶ代表的な白身魚の高級魚です。身がよくしまり、うまみがあります

特に背びれにそった「えんがわ」はコリコリした弾力のある歯ごたえが好まれます。

淡泊な味は油脂類ともよく合い、ムニエル、バター焼き、フライなどに適しています。