



アカシタビラメ〔赤舌鯧〕

季節：冬

特徴：シタビラメはウシノシタ科に属し、ヒラメやカレイとは近縁です。アカシタビラメは、その中でも最も美味しい魚と言われています。調理の際には、固い皮を手で剥ぎ取ることがポイント。12月～3月を中心に瀬戸内海から紀伊水道の底引き網漁で漁獲されます。

調理方法：ムニエル・煮つけ・一夜干し 他