



ヒラメ〔鯛〕

季節：冬

特徴：「左ヒラメ・右カレイ」という言葉があるように、体の左側に目があるのがヒラメです。晩秋から春先にかけて多く漁獲されます。刺身や昆布締めが代表的な料理です。『縁側』と呼ばれるヒレの付け根の肉は珍重されています。

調理方法：刺身(お造り)・昆布締め・カルパッチョ・煮付け など