

# ふくしまブランド探訪 ヒラメ

福島県沖で獲れる天然ヒラメは、市場評価が高く、大ぶりで甘みがあります。県の緊急時モニタリング検査により安全性が確認され、昨年6月に出荷制限解除となりました。

## 「常磐もの」ヒラメ復活

「ようやくみんなに食べてもらえる。このヒラメは『常磐もの』って呼ばれておいしいよ。ちゃんと検査もして安心・安全は間違いないからね!」と話してくれたのは、漁師歴48年の立谷さん。消費者の魚離れや出荷制限と困難が続きましたが、漁師みんなで以前の市場を取り戻そうと頑張っています。



「福島県沖は餌になるプランクトンが豊富でヒラメが立派に育つ。身が淡白だから、刺身はもちろん煮魚やフライ、ムニエルも合うよ。お腹が真っ白で、触るとツルツルしているのがより鮮度が良い印なんだ。尾を持ったときにしっかりと反るのが一番新鮮だね」

「ヒラメは自信を持っておすすめできる魚!一度食べるとおいしさが分かるはず。福島のお魚を皆さんに食べてほしいですね」

上品で  
繊細な味わい!



相双地区  
さし網操業委員会  
委員長 **立谷 政吉**さん  
圏相馬双葉漁業協同組合  
☎0244(38)8301

## ヒラメのパイ包み焼き

サクサクのパイに包んで香ばしく焼くと豪華な一品に。

### ワンポイント

タルタルソースをつけてもおいしいですよ!

### 材料 (2人分)

- ヒラメの切り身…2枚
- 塩・コショウ…少々
- A すりおろしニンニク…少々
- オリーブオイル…少々
- 冷凍パイシート(長方形)…2枚
- 溶いた卵黄…1個
- B 玉ねぎ(みじん切り)…大さじ1
- パプリカ赤・黄(みじん切り)…各大さじ1
- しめじ(みじん切り)…大さじ1
- バター…20g
- コンソメ…小さじ1/2
- つけあわせ用野菜…適宜

### 作り方

※オーブンの加熱時間は機種に応じて調整してください。

- ① ヒラメの両面にAをまぶし10分おいて水分をふく。
- ② フライパンを中火にかけてバターを溶かす。①を入れ、両面に焼き色がついたら取り出す。
- ③ ②のフライパンにBとコンソメを入れ炒める。
- ④ 解凍したパイシートを半分に切って②と③のをせ、もう一枚を上にかぶせ端をフォークで押す。
- ⑤ ④の表面に卵黄を塗り、180℃に予熱したオーブンで20分焼く。皿に盛り、野菜を添える。



作って  
みよう!

あなたのレシピを  
プロが再現!



## 次号は「うるい」。

「ふくしまブランド探訪」では、皆さんが考えたオリジナルレシピを募集しています。今回は、うるいのレシピを大募集! ふるってご応募ください。

### 応募方法

郵便はがきに、住所・氏名・年齢・電話番号・2人分のレシピの材料と作り方、一言コメントをご記入の上、下の宛先までご応募ください。採用された方には、福島の特産品などをプレゼントします。

### 郵送先

〒960-8670 県庁 広報課  
「ふくしまブランド探訪 レシピ」係  
個人情報、記事や取材などにのみ  
使用いたします。

メール・ファクス  
もOK!  
16ページを  
ご覧ください。

👑 レシピ考案者 **井上 真紀**さん (郡山市)

レシピのご応募ありがとうございました!