



常磐ものの代表的な魚「ひらめ」。11月は、市主催の「常磐もの ひらめの陣」開催中!!
プリッとした白身はソテーすることで、外はカリッと、中はふっくら食感に変わります。
バターのコクとレモンの酸味が絶妙にマッチしたひとしおレシピを、ぜひお試しください。



「常磐もの」×「ひとしおレシピ」

減塩ポイント

- ①香ばしい焼き目
- ②レモンの酸味
- ③バターのコクで、塩分控えめでも美味しく♪

ひらめのソテー レモンバターソース



材料2人分

□ひらめ（切り身）	2切れ
□塩こしょう（下味用）	少々
□薄力粉	大さじ1
□サラダ油	小さじ1
□バター	20g
A	
しょうゆ	小さじ1
レモン汁	大さじ1

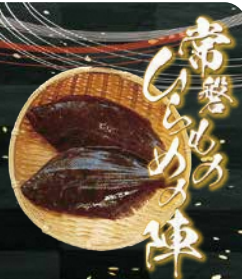
作り方

【1人あたり】エネルギー 223kcal 食塩相当量 1.2g

- ①ひらめの両面に塩コショウを振り、表面に薄力粉をまぶす。
 - ②フライパンにサラダ油を熱し、ひらめを皮目から焼く。ヘラで押さえつけながら中火で3分ほど焼き、皮がカリッとしたら裏返し、さらに2分ほど焼き、全体に火が通ったら、器に取り出す。
 - ③空いたフライパンにバターを溶かし、Aを加えてひと煮立ちさせたら、火を止めて②に回しかけ完成。
- ※ 他の白身魚でも代用可能です。
※ 付け合わせの野菜・きのこはお好みで。
ソテーする場合には②と一緒にフライパンに入れます。味は付けずにソースと一緒に。
※ 塩少々は、1人前を0.5gで計算しています。

「常磐もの ひらめの陣」開催中!

福島県沖の豊かな漁場で水揚げされた極上のひらめを、市内参加店10店舗で食べ歩き、スタンプを集めると豪華賞品などが当たる抽選へ応募できます。
詳しくは、こちらで。



毎月7日はみんなで食べようさかなの日

市では「いわき市魚食の推進に関する条例」に基づき、毎月7日を「魚食の日（さかなの日）」と定めており、「さかなの日」協力店では毎月7日に魚食の推進に関する取り組みやキャンペーンを実施しています。

