

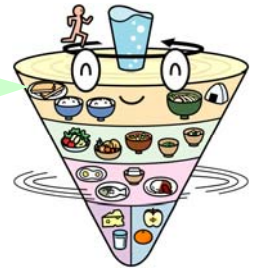
かつしか知っ得メモ

今月の食材

日本の冬、最高の味 ヒラメ！

日本では刺身や煮付けなどに用いられる高級食材のヒラメとカレイ。その見分け方は「左ヒラメ右カレイ」と言い、例外はありますが、腹を手前にして置き、顔が左にきたら「ヒラメ」、顔が右にきたら「カレイ」です。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！
19日は食育の日



ヒラメの和風ムニエル

★材料 (2人前)：ヒラメ2切れ 塩こしょう少々 小麦粉大さじ1
バター大さじ1

*玉ねぎ1/4個 酢大さじ1/2 醤油大さじ1 みりん大さじ1

★作り方：①ヒラメは、塩とこしょうをふり、小麦粉をまぶしておく。

②玉ねぎはすりおろして、酢、醤油、みりんと合わせておく。

③フライパンにバターを入れ、①のヒラメを両面色よく焼いて、皿にとり出しておく。同じフライパンに②を入れ、好みの濃さまで煮詰めたら、ヒラメにかけて完成！

おいしい「ヒラメ」のポイント

★表面にめりがあり、身が肉厚で裏側が白くきれいなもの。

★切り身の場合は、身に透明感があり薄いピンク色のもの。

★鮮度が落ちやすいので、生のものは買って来た当日に食べるのがお勧めです。

ご当地シリーズ【5】

滋賀県 近江八幡(おうみはちまん)の赤こんにゃく

近江八幡市(琵琶湖東岸)では、昔から赤色のこんにゃくが食べられています。この独特の赤色にするために、以前は食紅などが使われていましたが、現在では三二酸化鉄を加えて作られています。派手好きな織田信長がこんにゃくまで赤く染めさせた説や、安土城下で盛大に催される左義長まつりの山車に飾られる赤紙にヒントを得て近江商人が考案した説などが伝えられています。



左義長まつりの様子

日常の食卓や冠婚葬祭でも欠かせない食材とのこと。

赤こんにゃくは、そのままお刺身として食べる他、煮付けやサラダ、炒め物や揚げ物など多くの調理で食べられているそうです。