

—2012.8.30

いつも株式会社うおいちを ご愛顧いただきどうもありがとうございます。

---

◆◆「旬の魚」 No. 55 アカシタビラメ

---

今回は、フランス料理のムニエルで有名な、平べったく、舌のような靴底のようなユニークな形をした魚、アカシタビラメの紹介です。

●アカシタビラメの写真

[http://www.uoichi.co.jp/uoichi\\_info/dispatch\\_guide.asp?id=46&file=2](http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/dispatch_guide.asp?id=46&file=2)



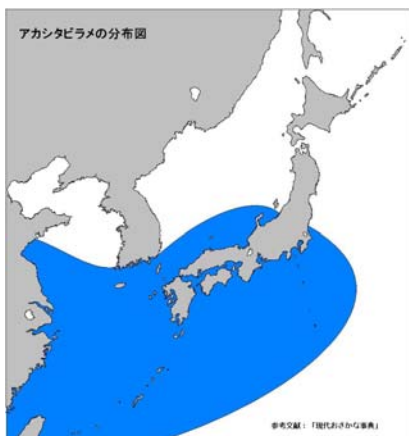
■アカシタビラメの分布

---

太平洋側では千葉県、日本海側では石川県以南の沿岸や内湾の水深 20~50m の砂泥底に多く生息し、東シナ海にも分布しています。昼間は砂に体をうずめてひそんでいますが、夜間になると泳ぎ回ります。底曳き網や定置網で漁獲されます。

●アカシタビラメの分布図

[http://www.uoichi.co.jp/uoichi\\_info/dispatch\\_guide.asp?id=46&file=3](http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/dispatch_guide.asp?id=46&file=3)



## ■アカシタビラメはヒラメじゃない!?

---

一般にカレイ目のウシノシタ科とササウシノシタ科の魚をまとめてシタビラメと呼んでいます。アカシタビラメはウシノシタ科に属しています。「左ヒラメに右カレイ」と言われるようにカレイは普通、目が右向きについているのですが、ウシノシタ科の魚は目が左向きについています。これが名前にもヒラメとついている理由かもしれません。ちなみにササウシノシタ科の魚はウシノシタ科の魚に比べて体長が小さく、目は右向きについています。

## ■地方によってそれぞれ呼び名が違う

---

アカシタビラメは主に西日本で漁獲されているのですが、地方によって呼び名が異なります。大阪では「シタ」、石川県金沢では「ネジラガレイ」、岡山県や瀬戸内海では「ゲタ」、広島県尾道では「ゲンチョウ」、山口県では「レンチョウ」、有明海では「クツゾコ」、鹿児島県では「セッタ」と呼ばれているそうです。こんなにもたくさん呼び名があるのは、庶民に親しまれてきた魚だからと言えるでしょう。

## ■郷土料理いろいろ

---

アカシタビラメはそれぞれの地域によって実に様々な食べ方があります。有明海では、「くつぞこの煮付け」という煮付けで食べます。岡山県では、シタビラメを骨ごとミンチにして、ごぼうなどの野菜と汁物にしてご飯にかける「けた飯」があります。

韓国では、「ソデフェ」というアカシタビラメの料理があります。これは新鮮なアカシタビラメを刺身にし、ごま、もやし、ねぎ、エゴマの葉、チシャといった野菜と一緒にコチュジャンやマッコリ酢で和えたものです。ビビンパのようにご飯に混ぜて食べます。

## ■アカシタビラメの栄養

---

脂肪分が少ないのでDHAやEPAは少ないですが、ビタミンB12やビタミンDが豊富で、ダイエットにはお勧めの食材です。

## ■アカシタビラメの調理方法

---

アカシタビラメをムニエルにする場合は、頭から尾に向けて皮を剥いで調理します。皮を剥くことにより、焼いたときパリッとした出来上がりになります。煮付けの場合は皮を剥かないで使うことによって、皮の近くにあるゼラチン質がおいしくごりを作ります。

## ■おさかなクッキング

---

アカシタビラメの身質は白身で柔らかく、煮付けやムニエルに向いていますが、鮮度のよいものは刺身としても食べられます。匂いが気になる場合は、下処理の段階で牛乳に20分ほどつけておくと匂いが気にならなくなります。

### ●アカシタビラメのムニエル

[http://www.uoichi.co.jp/uoichi\\_info/disp\\_recipe.asp?id=102](http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/disp_recipe.asp?id=102)



#### 【材料（2人分）】

アカシタビラメ…中2尾

塩・コショウ…少々

小麦粉…適量

オリーブ油…大さじ1

バター…大さじ0.5

#### <トマトソース>

トマト…中1個

生バジル…7～8枚

E Vオリーブ油…大さじ1

りんご酢…大さじ1.5（なければ他の酢でもOKです）

塩・コショウ…少々

#### 【作り方】

①アカシタビラメはタワシなどで鱗を除いて洗い、頭を切り落として頭のほうから皮をむきます。尾の先やヒレを切り落として整形してください。

※皮も食べられますが、むいたほうが焼いた時にパリッと仕上がります。

②トマトは熱湯でさっと湯がき、冷水にとって皮をむき、さいの目に切っておきます。

③①のアカシタに塩・コショウをふり、小麦粉を付けてオリーブ油で焼き、最後にバターを入れて風味をつけます。

④バジルは飾り用を4枚残して残りを適当にち切り、②のトマトとその他の調味料と混ぜ合わせてトマトソースを作ります。

⑤器に③のアカシタを移し、トマトソースをかけてバジルを飾ります。

■旬の魚のバックナンバーはこちらから

[http://www.uoichi.co.jp/uoichi\\_info/main\\_bknum\\_fish.asp](http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/main_bknum_fish.asp)

\*\*\*\*\*

■■株式会社うおいち メールニュース

お問い合わせ先

株式会社うおいち 営業広報課

電話:06-6469-2051

MAIL:kouhou@uoichi.co.jp

メールでのお問い合わせは、返答に時間がかかる場合があります。

あらかじめご了承ください。

●株式会社うおいちのホームページはこちらから

URL <http://www.uoichi.co.jp>

●取引先会員ページはこちらから

[https://www.uoichi.co.jp/uoichi\\_member/member.asp](https://www.uoichi.co.jp/uoichi_member/member.asp)

●取引先会員ページのログインIDとパスワードを忘れた時は

[http://www.uoichi.co.jp/uoichi\\_member/01/send\\_password.asp](http://www.uoichi.co.jp/uoichi_member/01/send_password.asp)

●お問合せのメールアドレスは

kouhou@uoichi.co.jp

\*\*\*\*\*