

●店舗MAP



●問い合わせ先



発行 下松市産業観光課 窓口番号:4階⑤番

問い合わせ TEL:0833-45-1841 E-mail:sangyou@city.kudamatsu.lg.jp

KASADO HIRAME

笠戸ひらめ レシピBOOK



今日の食卓に笠戸ひらめを!

笠戸ひらめ レシピコンテスト

下松市の特産品である「笠戸ひらめ」を使ったレシピコンテストを2020年1月15日から1月31日に開催しました。参加者のみなさまにエントリーのお店で「ひらめメニュー」を食べて投票をしていただき、また、専門家による判定によりグランプリレシピが決定いたしました。

専門家と参加店舗同士による
店舗審査会

報道関係者が見守る中、最後の仕上げを各料理人が行いました。



それぞれが試食をして、見た目、味、原価率・利益率、再現性（アレンジ性）、食材活用性の5つを審査しました。



審査会后、各店舗でのお客様投票の結果も踏まえ、最優秀レシピが決定し、下松市役所にて、最優秀賞表彰式が行われました。





和食処はらだ
 ひらめユツケ風漬けニ味井
ふうづ ふうづ ふうづ
ふたみどん

POINTアドバイス

ひらめの切身をタレにつけすぎないように！

【材 料】1人前の分量

- 笠戸ひらめ(1/4尾程度) …… 150g
- 米 …………… 1合
- 卵黄 …………… 1個
- 醤油だれ …………… 適量
- ゴマだれ …………… 適量
- 玉ねぎ …………… 1/8個
- 大葉、きざみねぎ、白ごま、きざみのり、わさび …………… 適量

【作り方】

- ①ひらめを5枚におろし、皮を取り、1/4尾程度をそぎ切りにする
 - ②大葉は刻み、玉ねぎは薄くスライスする
 - ③①のひらめの刺身を醤油だれに10分ほどつけこむ
 - ④丼にごはんを盛り、大葉をちらし、③のたれのみをまわしかける
 - ⑤③のひらめを④の上へのせ、きざみねぎと白ごまをちらす
 - ⑥最後に玉ねぎスライス、卵黄、わさびを添える
 - ⑦完成
- ※途中で、ゴマダレをかけたたり、熱い出汁をかけるなどして、味を変えながら食べる

2月20日(木)

笠戸ひらめレシピコンテスト結果発表

下松市役所にて、最優秀賞表彰式が執り行われました！下松市からレシピコンテストの表彰状が授与されました。



今回のレシピコンテストに参加させていただき、他店の料理を食べたり、笠戸ひらめの活用法など改めて考える良い機会をいただきました。これからも笠戸ひらめをより多くの方に知っていただき、食べていただくためにも、もっと精進していきたいと思っております。



和食処 はらだ



和食処 はらだ 料理長
原田教雄さん

笠戸ひらめと
来巻にんにくみその
ホイル焼き



POINTアドバイス

にんにくが苦手な方は
マヨネーズだけでOK。
魚は、白身・青魚(切身・
骨なし)でもOK。

ひらめのばえりあ風釜飯



POINTアドバイス

ひらめは、小さめに
カットし、お好みに
鶏肉・ウインナーを入
れてもおいしいです。

【材 料】2~3人前の分量

- 笠戸ひらめ 100g
- ムキエビ 10~20個
- 切イカ 10~20個
- 殻付きアサリ(むき身でもよい)
..... 10~12個
- ムール貝 4~5個
- サフラン 少々
- 米 2合
- ブイヨン 2.5合
- ニンニク 少々

【作り方】

- ①ひらめを5枚におろし、皮を取
り、ひと口大にそろえる
- ②魚介の大きさも同様にそろえて
おく
- ③ブイヨンにニンニク、サフラン
を加え、焚き汁をつくる
- ④炊飯器で炊く
- ⑤完成

【材 料】1人前の分量

- 笠戸ひらめ(3切れ程度) 30g
- 来巻にんにくみそ 小さじ2
- マヨネーズ 大さじ2
- 玉ねぎ 1/5個
- しめじ 1/4パック
- スライスチーズ 1枚

【作り方】

- ①ひらめを5枚におろし、皮を取
り、ひと口大にそろえ、塩こしょ
うをふる
- ②玉ねぎはスライスに、しめじは
石づきを外してほぐしておく
- ③にんにくみそ、マヨネーズを②の
玉ねぎ、しめじと混ぜ合わせる
- ④アルミホイルの上にひらめを並
べ、上に③をのせる
- ⑤スライスチーズをのせて、アル

ミホイルを包み、200°Cのオー
ブンで15分焼く

⑥完成



POINTアドバイス

ヒラメを卸した後、脱水シートで水分を取ると、くさみなくおいしく仕上がります。

洋亭 MASUYOSHI 笠戸ヒラメのポピョット

〜地中海の香りサフランソース〜



POINTアドバイス

みその甘さは砂糖で好みに調整してください。みそ焼きはこげやすいので、要注意。

和食処 花水木 笠戸ひらめの西京焼

〜ウニソース添え〜

【材 料】1人前の分量

笠戸ひらめ(1/8尾程度) …… 80g
貝柱、尾付き無頭エビ、殻付き
はまぐり …… 各1個(尾)g
生クリーム …… 20cc
香草(フェンネル、パセリ、チャイブ等) …… 適量
ナス、ズッキーニ …… 各1/8本
◎サフランソース
玉ねぎ、人参、馬鈴薯 …… 1/8個(本)
サフラン …… 適量
ニンニク …… 1/4片
ひらめの出汁(なければイオン) …… 75cc

【作り方】

- ①ひらめを5枚におろし、皮を取り、18cm四方の正方形になるよう薄く開いて整える(2枚)
- ②貝柱、生クリームをミキサーで混ぜ合わせ、ムースをつくる
- ③①に②のムースを薄く塗りつけて巻く
- ④③をラップで包み、空気をしっかり抜いて、70°Cのお湯で30分加熱する
- ⑤サフランソースの材料をすべて煮込んでミキサーにかけて濾す
- ⑥クッキングシート(33cm 四方)をココット等の耐熱皿にはめ込み⑤のサフランソースを30g程度注ぐ
- ⑦④のひらめとムースを1/4程度にカットして⑥に入れ、えび、はまぐりをのせる
- ⑧ナス、ズッキーニの角切りを軽くソテーして⑦に加える
- ⑨クッキングシートをタコ糸で縛り、茶巾状にし、180°Cのオーブンで12分焼く
- ⑩完成

【材 料】1人前の分量

笠戸ひらめ(1/12尾程度) …… 60g
白みそ …… 100g
砂糖 …… 100g
酒 …… 40cc
みりん …… 40cc
練りウニ …… 50g
和風だし …… 40cc

【作り方】

- ①ひらめを5枚におろし、1/12尾程度の切り身にして、塩をふる
- ②白みそ、砂糖、酒、みりんをあわせて西京みそをつくる
- ③①の切り身を②のみそに3日間漬けておく
- ④漬けた切り身からキッチンペーパーなどでみそをふき取って、中火のグリルで焼き色がつくまで焼く
- ⑤練りウニを和風だしで伸ばし、
- 火にかけ、とろみがつくまで煮詰める
- ⑥さらにウニソースを伸ばし、その上に焼いたひらめをのせる
- ⑦お好みで、焼き野菜やえびをあしらって飾る
- ⑧完成



POINTアドバイス

切身がくずれるので、混ぜすぎないようにする。ソースに片栗粉でとろみをつけてもOK。(後から具材にかける場合)

北京料理 第一飯店 笠戸ひらめのスイート レモンチリソース

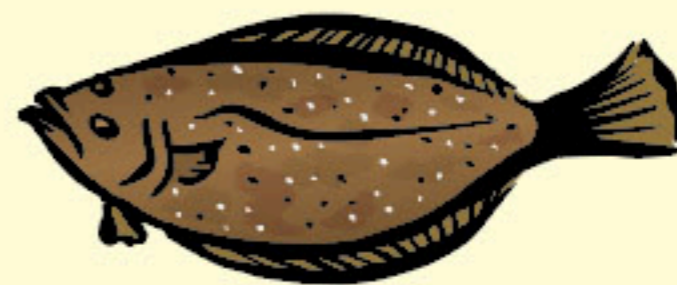
【材 料】1人前の分量

笠戸ひらめ(1/4尾程度) …… 150g
にんにく …… 1/3片
レモン …… 1/3コ
トマト …… 1/2コ
きゅうり …… 1/3本
中華スープ …… 50ml
塩 …… 適量
砂糖 …… 大さじ2
酢 …… 大さじ1
豆板醤 …… 少々

【作り方】

①ひらめを5枚におろし、皮を取り、1/4尾程度を4等分の切り身にする
②サラダ油にきざみニンニクを入れて火をかけ、香りづけをする
③レモンは皮ごと輪切りに、きゅうり、トマトは薄切りにする
④中華スープにレモン、塩、砂糖、酢、豆板醤を入れて混ぜる(レモンは苦みがでるので取り出す)

⑤切り身にしたひらめにてんぷら粉をつけ、180℃の油で揚げる
⑥④のソースに⑤のひらめを入れて強火にかけ、スープの水分を飛ばす
⑦きゅうり、レモン、トマトと一緒に盛りつける
⑧完成



今日の食卓に
笠戸ひらめを！

ひらめのさばき方

- ①たわしでぬめりや汚れを洗い落した後、鱗を金だわしで取り、頭と内臓をとってきれいに洗う
- ②ひらめの身の尾側を手前に置き、表身頭側の真ん中から包丁を入れ、中骨に沿って尾まで切り下げる
- ③腹側(左側)に向けて、中骨に沿って包丁を入れ、片身をはがしていく
- ④半回転させ、頭側を手前に置いて、同様に中骨に沿って身をはがす(裏側も同様)
- ⑤身に沿って腹骨をすき、皮をすきとる。えんがわ部分は切り取る
- ⑥皮をすきとった身を流水で洗い、うろこやぬめりをとりのぞく