

## 天然ひらめ(そげ)

季節の深まりと共に小型のひらめも身が厚くなり脂がしっとりと乗り旬を迎えます。旬の物は身がよく締まりうまみが深く切れがあります。お召し上がりになる際は、綺麗な濡れ布巾で表面を良くふいて下さい。

お刺身で食べる場合は、エンガワを切りはずし薄めに削ぎ切りして紅葉おろしに浅葱を添えたポン酢醤油がお勧めです。エンガワは食べやすい大きさに小切りして下さい。また、軽く塩をしてから昆布締めもお勧めです。保存はラップ等で密封するように包み、冷蔵庫に入れてください。

比較の日持ちしますが、なるべく3日以内にはお召しあがり下さい。また昆布締めにした場合は締めすぎに注意しましょう。



## あん肝

作り方

肝に強塩(塩をたっぷり)する  
そのまま20～25分間おいて余計な水分を抜いて臭みを取る  
水洗いして塩止めし、布巾でしっかりと水気をふく。  
手で表面の薄皮を剥く。

巻簾にアルミホイルを敷いて肝をのせて巻き、軽く握って形を整えた後、ゴムで止める。蒸し器で約20～30分間蒸す。(蒸す際に酒を大さじ二杯ほどふると味が良くなります)小口に切り、回りのアルミホイルを取ってから切ると形が崩れるのでこうした順序を採っている。

