



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!!
 プリット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

<input type="checkbox"/> ひらめ (切り身)	2切れ
<input type="checkbox"/> 塩こしょう (下味用)	少々
<input type="checkbox"/> 薄力粉	大さじ1
<input type="checkbox"/> サラダ油	小さじ1
<input type="checkbox"/> バター	20g
A	
しょうゆ	小さじ1
レモン汁	大さじ1

つくり方

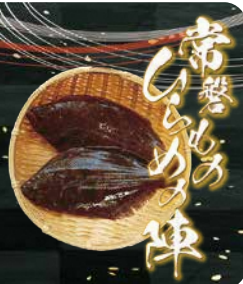
【1人あたり】エネルギー 223kcal 食塩相当量 1.2g

- 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組みやキャンペーンを実施しています。



[今月号の表紙]

木々が色付き始めた温泉神社(常磐湯本町)にて「いわき湯本温泉湯の華会」の女将を撮影。その表情からは、湯本温泉の歴史と文化をつないでいる誇りが伝わってきます。

