

旬  
11~2月

## BASTARD HALIBUT

鱚



「左ヒラメに右カレイ」と言われるように、左右の眼が体の左側に寄り集まっている、つまり腹を手前にして置いたとき頭が左にくるのがヒラメです。また、ヒラメは口が大きく歯が一つ一つ鋭いのも特徴です。

ヒラメは孵化して10日目ぐらいまでは普通の魚と同じ形です。その後、眼の移動が始まり40日目には移動が完了し、親と同じ形になるそうです。

### 美味しい時期

最近では旬を意識しない食べ物も多いですが、11~2月寒い時期のヒラメは脂がのりつつ、身が引き締まっておいしい。春から初夏にかけてが産卵期で産卵を過ぎると身が痩せ、味も劣る。九州から北海道まで、広い地域に生息。漁獲量が最大の地域は青森。南の長崎では天然の漁獲量も多いが養殖も盛んです。

長崎県平戸では1月15日~「平戸ひらめまつり」が開催されています。

### 旬の食べ物栄養成分

100gあたり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
ひらめ(天然)	103	20.0	2.0	440	240
ひらめ(養殖)	124	21.2	3.7	430	240
はまち(養殖)	256	19.7	18.2	310	200
さば	202	20.7	12.1	320	230

★脂がのった魚の方が同じ量を食べた時カリウムが少ない

★寿司1貫のひらめは15~20g

### えんがわ

回転寿司などで安価に提供されている「えんがわ」は「カラスカレいのエンガワ」が多い。カラスカレイはヒラメに比べて脂肪がのっています。