

# 鳥取のハタハタを美味しく食べましょう！

《 3～5月、9～10月に漁獲される「鳥取のハタハタ(白ハタ)」  
脳を活性化する DHA や、血栓を予防する EPA の宝庫、  
「鳥取のハタハタ」を美味しく食べましょう！ 》

## ○唐揚げ\*南蛮漬け

- ①：白ハタ(小)は、エラぶたのトゲで指を切らないように注意し、包丁で、頭と内臓をとり、きれいに水洗いします。
- ②：玉ネギ、ピーマンは細切りに、鷹の爪はぬるま湯でもどし、輪切りにします。
- ③：鍋に、酢カップ 1/2、薄口醤油大さじ 2、酒大さじ 1、だし汁カップ 1/2、砂糖・みりん少々などで、お好みに味付けして入れ、沸騰させて火を止めます。
- ④：③に②の野菜を入れ、ざっとかき混ぜます。
- ⑤：白ハタの水気をとって、片栗粉をつけてカラッと揚げます。油をきり、熱々を④に漬け込みます。すぐに食べられますが、半日～1日漬け込むと、更に美味しくなります。お好みにレモンを絞ってどうぞ。

## ○あんかけ

- ①：小鍋に、だし 1 カップ、酒大さじ 1、みりん小さじ 2、薄口醤油小さじ 1、水溶き片栗粉小さじ 2 を混ぜながら煮立たせて、とろみをつけたら、仕上げに三つ葉のみじん切りを加えます。
- ②：南蛮漬けと同様に白ハタを唐揚げにし、器に盛って①のあんをかけます。

## ○風干し\*骨せんべい

- ①：白ハタ(中)は、エラ、内臓をとって三枚におろし、酒少々をふって軽く湿らせた昆布にはさんで、20～30分おきます。
- ②：ザルにのせ、風通しのよいところ(冷蔵庫の中でもよい)で半日程度、生干しにします。
- ③：生干しした白ハタを直火でさっとあぶり、おろし醤油かレモンをかけていただきます。
- ④：頭(大きければ半分に割る)と骨は水気を切り、油で二度揚げ(最初は 160℃でじっくり、二度目は 180℃でさっと)します。
- ⑤：油をきり、塩・こしょうを少々ふっていただきます。

鳥取沖で漁獲されるハタハタは脂がのっていますので、煮付け、一夜干はもちろん、お刺身、天ぷら、塩焼き、竜田揚げ、鍋の材料など、いろいろなお料理で美味しくお召し上がりいただけます。

鳥取県漁業協同組合かろいち直販店

