

いばらきの海の幸
おいしく食べciao!

ウマヅラハギ
調理時間：約20分

ウマヅラハギの肝造り



ここが 

濃厚な肝ダレが，こりとした淡白な身にからみつき，旨さ倍增。

材 料（2人前）

ウマヅラハギ	1尾	わさび	少々
酒	少々	醤油	少々

1. 肛門から喉元に包丁を入れ，肝を取り出し，他の内臓を除去して腹腔内を洗い水気を拭き取ります。肝は酒で洗い，皿に取り分けておきます。



2. 頭部に切れ目を入れ，手で皮をはぎ取ります。



3. 包丁の先を中骨に当てながら，3枚におろします。



4. 薄皮を残すようにして身をそぎ切りにします（薄皮は歯切れが悪く，口に残るので除去し，アラ汁などに回すと良いです。）。



5. 肝を包丁でたたき，器に移して醤油と混ぜ，わさびでいただきます。アラは吸い物にしてみました。



【ひとくちメモ】

ウマヅラハギ

本県では会瀬の定置網や底曳網などで漁獲されます。

ウマヅラハギはフグの仲間。無毒で安価にフグ似のこりっとした食感を楽しめます。

皮を剥いだ状態で売られていることが多いですが，丸があったら是非チャレンジを！鮮度は鰓の赤みで確認。刺身のほか，ぶつ切りにして，肝の吸い物にしてもおいしいです。