

ヒラメ

主な漁法 : 底びき網、定置網、刺し網など

主な水揚地 : 全県下

宮崎んレシピ : 刺身、煮魚、揚げ物 等

主な漁期 : 秋～冬

宮崎ん呼び方 : ひらめ、かれい



両目が体の左側にあり、体が平たい魚です。普通、砂質の浅い海域に生息しており、アミ類、イカ類、エビ類、小魚などを捕食します。宮崎では年間35トン程度が漁獲されています。「左ヒラメの右カレイ」といって両目の位置でヒラメとカレイをよく区別しますが、例外もあります。日向灘沿岸では、ヒラメをかれい、ガンゾウヒラメをひらめと呼ぶところがあり、地方名には気をつける必要があります。味の方は、「寒ヒラメ」はもとより、透明感あふれる刺身は抜群で「縁側」も美味、煮もの、揚げ物もいける高級魚です。県下では、稚魚の放流、養殖も盛んに行われています。