



上：イヌノシタ 下：コウライアカシタビラメ

### 【収穫時期】

周年

倉敷市農林水産課 検索



### 【品名】 ゲタ

### 【科】

ウシノシタ科

### 【概要】

お店では、「ゲタ」という名前で売られていることが多いですが、イヌノシタ、コウライアカシタビラメ、アカシタビラメ等、いくつかの種類があります。見た目が靴の裏に似ていることから、「ゲタ」や「クツゾコ」など靴に関係した名前と呼ばれることが多いです。目のない下側は白い。目は小さく、左側に2つ並んでついています。背びれ、腹びれが尾びれと繋がっており、胸びれはないのが特徴です。

### 【食べ方】

淡泊な身質のため、煮付けやから揚げの他、ムニエル等、フランス料理などにも使用されています。

# 簡単レシピ

## ◎ ゲタのムニサラ

(材料 4人分)

ゲタ……………4尾  
レタス……………1個  
きゅうり……………1本  
パプリカ(赤・黄)…各1/4個  
ブロッコリー……………1個

ミニトマト………8個  
タマネギ……………1/2個  
塩・こしょう…少々  
小麦粉……………適量  
ドレッシング…適宜

### (作り方)

- ① ゲタは皮を剥いて、塩・こしょうをふる。
- ② ブロッコリーは塩ゆでし、野菜は適当な大きさに切る。
- ③ 切った野菜にドレッシングを加えて混ぜる。
- ④ ゲタに小麦粉をまぶし、油をひいたフライパンで両面を焼く。
- ⑤ お皿にゲタを並べ、上からサラダをかける。



☆旬の食べ物やイベント情報をメルマガで配信しています♪登録はこちらから

