

すずきの炙りのせ冷製パスタ

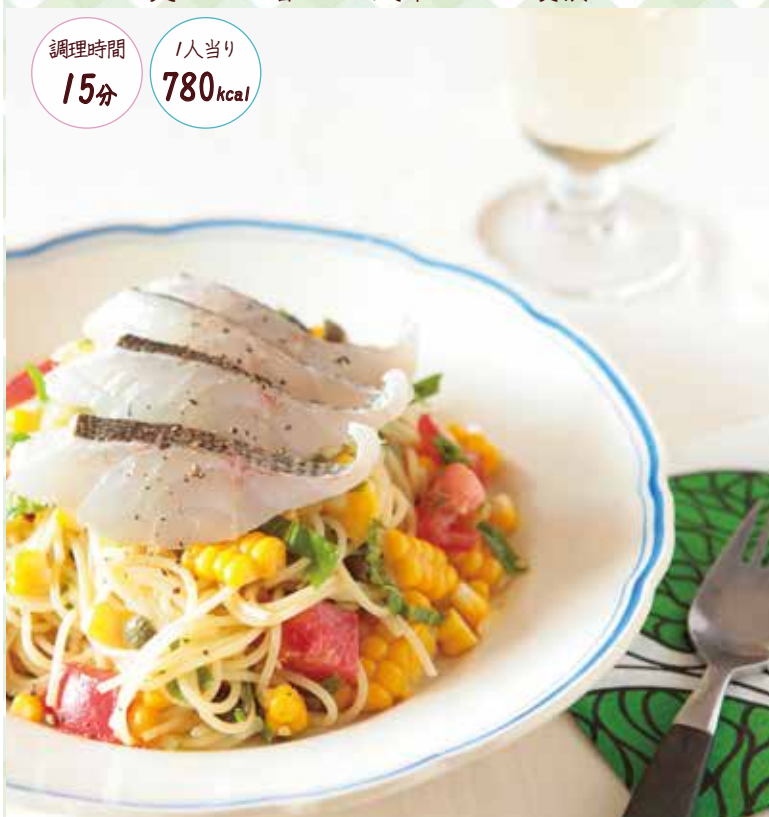
すずきを炙ることで香ばしい風味がつき、食欲をそそります。

調理時間

15分

1人当り

780kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

- ・すずき 網 (皮付き) 300g
- ・トマト 1個
- ・セロリ (茎も含む) 1/2本
- ・とうもろこし 1本
- ・スパゲッティ 180g
- ・黒コショウ 少々
- ・塩 適宜

- A
- ・オリーブオイル 大さじ3
 - ・ケッパー 大さじ1
 - ・レモン汁 小さじ2
 - ・塩 小さじ1



POINT①

ケッパーがない場合は、塩を多めにしてください。バーナーがなければ油をひいたフライパンで、強火で皮のみ焼きます。バーナーで炙る際は周辺に燃えるものがないかよく注意してからお使いください。強火で短時間炙るのがコツです。

●作り方

- ① すずきは網にのせてバーナーで皮のみ炙り、厚めに切る。塩大さじ1を加えた熱湯でとうもろこしを3分茹でる。とうもろこしを取り出し、同じ湯でスパゲッティを表示の時間通りに茹でる。
- ② とうもろこしは包丁で実をそぐ。トマトは1cm角、セロリは粗みじん (葉は細切り) にする。
- ③ スパゲッティは茹であがったら、流水でよく冷やし、水気をよく切る。
- ④ 大木根のボウルにAを混ぜあわせ、②、③を加えあえる。皿に盛り、すずきをのせる。すずきに塩少々と黒コショウをふる。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る