

東信水産
お魚かんたん
レシピ

小鯛の酒蒸し



197 Kcal
(1人分)

調理時間 35分

た い

その色や姿の美しさから、めでたさの象徴とされる鯛。

お祝い事の多い春に、小鯛を使った簡単で華やかな蒸しものはいかがでしょう。蒸し鍋に並べ、5分待つだけ。蒸気の中で身がふっくらとしたら出来上がり、という手軽さです。

緑あざやかなグリーンピースのピュレを添えれば、小鯛もいっそう春めいてみえますね。

東信水産のHPでもご覧いただけます。

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

小鯛の酒蒸し

春の香りのピュレで

197 Kcal
(1人分)

調理時間 35分



材料 (2人分)

- 小鯛 2尾
- 塩 少々
- 酒 適量
- うるい…2本(下煮した蒟や筍でも)
- 姫ねぎ 適宜
- グリーンピース 40g
(さや付きなら100g)
- 塩 少々
- だし汁 大2(適宜加減する)
- うすくちしょうゆ 小1

作りかた

お店に頼めば
やってもらえます

- ① 小鯛は三枚におろし
小骨を抜き、うす塩をふって15～20分おく
- ② グリーンピースを塩少々加えた熱湯で
柔らかめに茹で、冷水にとる
水けをきってミキサーに入れ
だし汁を加えてなめらかなピュレ状にし
うすくちしょうゆで味を調える
- ③ 小鯛の水けを拭き、うるいを適量挟んで
2つ折りにし、楊枝で止める
クッキングペーパーを敷いた蒸し鍋を火にかける
蒸気があがったら小鯛を並べ
酒をふりかけて、強火で5分ほど蒸す
- ④ グリーンピースのピュレを敷いた皿の上に盛りつけ、楊枝を抜く



蒸し鍋で5分蒸すだけでふっくら



春の香りのピュレが
小鯛の味を引き立てます

*料理・文 中島紀美子 (日本料理教室 Kitchen Witch 主宰)

©東信水産株式会社