

めばるの桜アクアパッツァ

桜の塩気がめばるの旨みを引き立てます。春を感じられる一品です。

調理時間
25分

1人当り
241 kcal



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)

- めばる(小さめ)……………2尾
(※大き目のめばるの場合は1尾)
- スナップエンドウ……………4個
- 芽キャベツ……………4個
- オリーブオイル……………大さじ2
- 白ワイン……………1/2カップ
- にんにく……………1/2片
- 水……………1カップ
- 桜の塩漬け……………13g
- 塩・こしょう……………各適量



POINT!

魚の下処理は、お気軽に販売員にお申し付けください。

●作り方

- めばるはうろこえら、内臓を取り除く。流水で洗ってからキッチンペーパーでよく水気をふき、身の厚い部分に包丁で切り目を入れる。塩・こしょうを全体にふる。
- 桜の塩漬けは水でサッと洗い、飾り用を残してあとは刻む。芽キャベツは4等分に切る。スナップエンドウは筋をとり、斜め半分に切る。
- フライパンに、にんにくとオリーブオイルの半量を入れ弱火にかけ、香りがたったら火を強めてめばるを入れ、両面を焼く。
- 白ワインと水を順に注ぎ、沸騰したらフタをして5、6分煮る。芽キャベツとスナップエンドウを加え、再度フタをして2、3分煮る。刻んだ桜の塩漬けと残りのオリーブオイルを加え、塩・こしょうで味をととのえる。お皿によそい、飾り用の桜の塩漬けをのせる。



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