

鯛の洋風土鍋炊き込みごはん

鍋を開けると歓声があがる、お祝いのごはんです。

調理時間

45分

(米を浸水させる
時間は除く)

1人当り

399kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

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



●材料 (4~5人分)

- ・小鯛 1尾
(うろこ、内臓を取り除いたもの)
- ・米 3合(450g)
- ・白ワイン 1/2カップ
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・パプリカ(赤・黄) ... 各1/2個
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・バター 大さじ1
- ・塩 適宜
- ・チャービル 適宜
(パセリでも可)



●作り方

- ① 米は研いでからたっぷりの水に1時間ほど浸し、ザルにあげる。
- ② 鯛は両面に十字に切れ目を入れる。まんべんなく塩をしっかりとふる。ヒレと尾に化粧塩をつける。魚焼きグリルの強火で、両面に焼き色がつくまで焼く。
- ③ 玉ねぎ、パプリカはそれぞれ1cm角に切る。
- ④ 土鍋にオリーブ油をしいて③を入れ、塩小さじ1をふって中弱火で炒める。しんなりしたらバターと米を加えざっと炒め、白ワインと水380mlを順に加える。上に小鯛をのせる。
- ⑤ フタをして中強火にし、沸いたら弱火にして18分炊く。火を止め、そのまま10分蒸らす。

POINT① 炒めることが出来る
土鍋をご使用ください。



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