



3/20 (水) 絶品エスニック風蒸し魚 (ロク・ホンチュウさん)

(材料 1 皿分)

白身魚 (鯛、イトヨリ、イサキなど) : 1 尾

A { 人参 : 10g
玉ねぎ : 20g
生姜 5g
パプリカ (赤・黄) : 10g
長ねぎ : 10g

B { チョーコーまぜるめんつゆ
こってりしょうゆ焼きあご風味 : 1 袋
生唐辛子 (輪切り) : 1 本

塩こしょう : 少々

料理酒 : 大さじ 1

サラダ油 : 大さじ 2~3

(飾り用)

パクチー (みつば) : 少々

- ① 魚は鱗と内臓をとり、洗って水気を完全に拭き取っておく。
- ② A は細切りにし、水に放してから、水気をよく切っておく。
- ③ 器に B を入れてよくかき混ぜておく。
- ④ 蒸し器もしくはフライパンに水を張り、皿もしくはクッキングシートを敷き、魚をのせる。
- ⑤ 魚の腹に②を少々入れて (臭み消し)、両面に塩コショウ、料理酒大さじ 1 をかけ、15~20 分くらい蒸す。
- ⑥ 蒸し上がった魚を皿に移し、その上に②の残りを乗せ、③をかける。
- ⑦ フライパンに大さじ 2~3 のサラダ油を入れ、煙が出るまで熱し、⑥にジュッとかけて、最後にパクチーを散らす。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター (3階と地下1階) に置いています。
また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。