

時短・簡単・豪華  
レシピ  
夕ご飯  
何にする?

75th  
recipe

川真田 美和子 元 東京女子医科大学東医療センター 麻酔科 / ジョイ女医クッキング

## せいろで 素材を味わう

最近では、“チンしましょう”と電子レンジを使う時短レシピがはやっていますが、せいろで蒸すという調理は、素材を優しく包み込む魅力があります。蒸すことで余分な水分が抜け、素材の甘みがより感じられます。せいろがなくても、鍋でできます。身が締まり、あっさりとした味わいの魚料理です。手間をかけなくても蒸気が魚を美味しくしてくれます。

### 白身魚蒸し 香味野菜添え

(2人分)

調理時間：20分

#### 材料

- ・白身魚（タイやスズキなど） 2切れ
- ・三つ葉 2～3本
- ・長ネギ 10cm
- ・ショウガ 適量
- ・塩・こしょう 適量
- ・片栗粉 大さじ1
- ・白だし 小さじ2
- ・サラダ油 大さじ2

#### 作り方

1. 白身魚は、一口大よりやや大きめに切って少量の塩、こしょうを振り、片栗粉をまぶしつける。
2. 鍋に湯を沸かし、せいろにオープン用ペーパーを敷いて1.の魚をのせ、蓋をして強火で5分ほど蒸す。
3. 三つ葉は3～4cmのざく切り、長ネギとショウガはせん切りにし、蒸した魚の上にのせ、白だしをかける。さっぱり味が好きならそのまま食べてもOK。
4. 皿に盛り、フライパンにサラダ油を入れ強火で少し煙が出るくらいまで熱したら、上からかける。魚のうまみが濃くなり、菜味の味が引き立つ。

