

ヒラメのキノコ蒸し

材 料 (4人分)

- ヒラメ ……………2匹
- 塩……………適量
- ポン酢……………適量
- 舞茸などのキノコ……………適量
- 生姜……………2片
- 酒……………大さじ2
- 長ネギ……………適量

作 り 方

- ① ヒラメはウロコや内臓を取り除き、切れ目を入れてから、塩をふり、10～15分おく。
- ② お皿にヒラメをのせ、ほぐしたキノコと千切りにした生姜をのせる。
- ③ 酒をふりかけたら蒸し器で15分ほど蒸す。
- ④ お皿を取り出し、長ネギの細切りをのせ、お好みでポン酢を添える。

プロが教える魚情報！

魚の下ごしらえは、不要な部分を取り除くだけでなく、鮮度を保つ効果もあります。苦手な方は購入するときにお店の方に処理してもらうのも1つの方法ですよ。

三津の朝市・水産市場のお得な情報を掲載しています。

「瀬戸の小魚 うまいもん.net」

<http://www.setonokozakana-umaimon.net>