

鯛カマの酒蒸し

材 料 (4人分)

- | | |
|------------------|------------------|
| • 鯛のカマ ……………4切れ | • カボチャ ……………半個 |
| • 乾燥昆布 ……………4枚 | • 人参 ……………1本 |
| • 料理酒 ……………160cc | • サトイモ ……………8個 |
| • 塩 ……………小さじ2 | • サランラップ ……………適量 |

作 り 方

- ① 昆布を料理酒で戻す。
- ② 鯛のカマに塩をふって10～15分おく。
- ③ カボチャ、人参、サトイモを適当な大きさに切る。
- ④ 耐熱皿に昆布を敷き、その上に汁気を拭いた鯛のカマ、野菜を盛りつけ、①で残った酒大さじ2を振りかける。
- ⑤ ラップをして、レンジ(500W)で7分ほど加熱する。

プロが教える魚情報！

【汁物・アラ煮は「霜降りとアク取り」が決めて！】

魚の霜降り(熱湯かけ)をして血や汚れをきれいに落とし、調理中は丁寧にアクを取りましょう。

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>

作成:松山市

協力:愛媛調理製菓専門学校

松山市中央卸売市場水産市場運営協議会