



ラジオネーム **そそる名前の女子** さん

魚のスタミナ 蒸し焼き

(平成24年3月22日放送)

コメント

キッチンの鍋で煮付けをあるのもいいのですが、食卓にホットプレートで、お魚を料理しながら食べると、高級感というか、パーティー的な雰囲気、美味しく感じますよ。お試しあれ!

●材料(お好みの分量で)

- ・魚(お好み)
- ・豆腐
- ・もやし
- ・にら
- ・ニンニク葉
- ・生ニンニク.....適量
- ・ごま油.....適量
- ・塩コショウ.....少々
- ・みりん.....適量

●作り方

- ①ホットプレートに軽くごま油をひいて、魚をホットプレートに並べる。魚の種類、大きさや量は、お好みで良いです。
- ②付け合わせに、豆腐やもやし、にら、ニンニク葉など、これもお好みでいいです。
- ③魚に塩コショウをして、みりんを少しふりかけ、刻んだ生ニンニクを魚の臭み消し&香り付けにします。
- ④付け合わせの野菜も軽く塩コショウしたら、フタをして蒸し焼きにして出来上がりです。
- ⑤ニンニク付けした醤油をかけてお召し上がり下さい。ニンニクの風味が効いて美味しいです。

試食
コメント

豪快!まさにパーティーメニューって感じで皆でつつきながら楽しく食べたい一品です。

お魚レシピ集 協賛企業

株式会社 中真水産

旬な‘いまいゆ’を中心に取扱っています。購入したお魚をさばくサービスも行っています。サービス商品のコーナーもありますよ!!店舗前の水槽も是非のぞいてみて下さいネ!(^^)!

代表取締役社長 中真 聡

TEL (098) 861-6032