



# 鯛の酒蒸しと手作りおろしポン酢

丸ごとの鯛と旬の食材を組み合わせた豪華なお祝いメニューです。

カロリー  
**214kcal**  
(1人分)

全量を6人分としたときの1人分

調理時間  
約15分



### 材料 (1尾分)

- |                            |      |       |
|----------------------------|------|-------|
| 鯛(25~30cm位) 1尾             | 菜の花  | 80g   |
| 酒                          | アスパラ | 3本    |
| 塩                          | <A>  |       |
| ※酒と塩の量は、鯛の大きさによって調整してください。 | だし汁  | 100cc |
| にんじん                       | しょうゆ | 30cc  |
| しめじ                        | 酢    | 30cc  |
|                            | みりん  | 10cc  |
|                            | 大根   | 約5cm  |

### 作り方

1

鯛はうろこを取って内臓を除き、両面の身に切り込みを入れる。大きいものは身を半分切る。



2

にんじんは2mm厚に切って型抜きし、しめじは石突を取って小房に分ける。菜の花とアスパラは5cm長に切る。



3

蒸し器の上鍋に耐熱皿を入れて、鯛と2の具材を並べ、酒を全体にまぶして、塩もふりかける。(皿の下にふきんを敷くと取り出しやすいですよ)



4

たっぷりの湯を沸かした下鍋の上に3の上鍋をセットし、蓋をして火をかけ、10分蒸す。ふきんが直火にあたらないよう気をつけましょう!



5

大根は皮を厚めにむいて、ざるの中にすりおろしてさっとザルを振り、水分を切る。



6

耐熱ボウルに<A>の材料を入れて、レンジで1分加熱する。取り出したら熱いうちに5の大根を入れて混ぜる。



### ワンポイントアドバイス

- 大きい鯛は3切りに切って、入りきるだけ蒸すか2回に分けて蒸すと良いでしょう。また、鯛の「あら」や切り身の鯛でも代用できますよ。いずれも、うろこをしっかり取ってください。鯛の下処理は、魚耕売場でもしてくれます。

### 栄養価

高たんぱく・低カロリー・低コレステロールの鯛の旨味をたっぷり引き出す、イチオシの料理法です。

- ポン酢の大根おろしを、だしが熱いうちに混ぜるのは、辛味や苦味をやわらげ、繊細な鯛の旨味を味わいやすくするためです。辛味、苦味のはっきりした味がお好みの方は、別添えでも良いでしょう。
- 春キャベツやわかめ、山菜など、栄養満点の旬の食材をなんでも取り入れて、カラフルに作ってください。



プリントしたものはファイルなどに閉じていただく料理ブックができますよ。