

魚介の味噌蒸し 魚介類と野菜の旨みを凝縮した手軽なタジン料理



カロリー
175kcal
(1人分)

調理
時間
約25分

材 料 (4人分)

無頭えび	4尾	<A>	
するめいか	1杯	味噌	50g
たこ	120g	みりん	大さじ3
キャベツ	1/6個	酒	大さじ2
ピーマン	2個	バター	10g
じゃがいも	1個	万能ねぎ(小口切り)	
			適量

作り方

1

えびは殻を剥いて、つまようじで背ワタを取る。たこは大きめの一口大に切る。するめいかは内臓と中骨を除いて胴は1cm幅の輪切りに、ゲソは食べやすい大きさに切る。



2

キャベツは一口大、じゃがいもは5mmの輪切りに、ピーマンも種を除いて5mmの輪切りにする。



3

タジン鍋に2の野菜を全体に広げ、その上に1の魚介類をまんべんなく置く。



4

混ぜ合わせた<A>の半分を回しかけて、蓋をして中火にかける。



5

吹きこぼれそうになったら火を弱くして7分蒸し、蓋を開けて残りの<A>を回しかけ、さらに5分蒸し煮にする。



6

蓋を取って、スプーンなどで鍋の端から水分をすくい取って、上から全体にかける。



7

バターと万能ねぎを散らす。

ワンポイントアドバイス

- タジン鍋がない場合は、蓋がある表面加工鍋で代用してください。
- 必ず野菜を下にして、最初は中火で熱します。味噌が焦げないように火加減に気をつけてください。
- 野菜によって水分の出かたが異なりますが、吹きこぼれそうになったら弱火でOK。水分の出が悪い場合は水を大さじ2~3入れて下さい。

栄養価

- タジン鍋は素材の旨みはもちろん、栄養も逃しにくいとされています。
- 魚介類の優しい旨みの中には、肝臓に優しいタウリンもたっぷり!お酒の肴にもピッタリです。
- 脂分を控えたい人はバターを省いてください。それでも十分美味しいです!

