


 レシピ作成
 堀 優子
 *

 調理時間
 30分

スズキのワイン蒸し

材料(2人分)

スズキ	2切れ
塩	少々
① こしょう	少々
バター	小さじ2
白ワイン	大さじ4
② レモン汁	大さじ1
サラダ油	大さじ1
タマネギ(薄切り)	1/2個
ニンジン(薄切り)	3cm
シメジ	50g
コンソメスープ	100cc
ローリエ	1枚
牛乳	200cc
③ バター	大さじ1
小麦粉	大さじ2
白ワイン	大さじ2
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
パセリ	適量

作り方

- スズキに①をふり、10分おく。
- 鍋にバターを溶かし、スズキを入れ白ワイン、レモン汁を振りかけ、弱火で火が通るまで蒸し煮にする。
- タマネギ、ニンジン进行切り、シメジは石づきを切り落とし、ほぐしておく。
- ③のバターに小麦粉を加え、練っておく。
- 鍋にサラダ油を熱し、中火でタマネギを炒める。
- タマネギに火が通ったら、ニンジン、シメジを入れサラダ油が馴染むまで炒める。
- ⑥にコンソメスープ、ローリエを入れ弱火で10分煮る。
- 牛乳を加え弱火で煮て、④を加えとろみをつける。
- 白ワイン、塩、こしょうで味付けをする。
- ⑨を器に盛り付け、パセリを散らし、②をのせたら完成。

ポイント

- フライパンで手軽に調理できます。

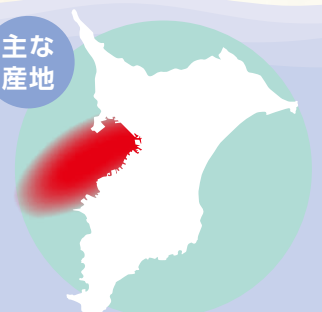


ちばのおさかな図鑑

【スズキ】 千葉県はスズキの水揚げが全国で1位。淡白な味わいでさまざまな料理に合います。

旬カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

 主な
 産地




スズキのポワレトマトソース

調理時間
25分

材料(2人分)

スズキ	2切れ	ニンジン(薄切り)	3cm
塩	少々	マッシュルーム(薄切り)	4個
酒	大さじ1	サラダ油(Bを炒める用)	大さじ1
しょうが汁	小さじ1/2	トマト水煮	100cc
サラダ油(スズキを焼く用)	大さじ3	ケチャップ	大さじ2
		塩	少々
		酒	大さじ1
		コンソメスープ	50cc
		こしょう	少々
		グリーンピース	大さじ1

トマトソース

しょうが(みじん切り)	少々
ニンニク(みじん切り)	1かけ
タマネギ(薄切り)	1/2個

作り方

- 1 スズキの切り身を半分に切る。
- 2 ①を混ぜ合わせ、スズキを10分漬け、下味をつける。
- 3 2の水気をキッチンペーパーで拭き取り、フライパンにサラダ油を熱し、皮目から中火で表面がカリカリになるまで焼く。
- 4 ②の野菜を切る。
- 5 鍋にサラダ油を熱し、4を入れ、中火で炒める。
- 6 火が通ったら、③を加え中火で20分程度汁気がなくなるまで煮る。
- 7 6にゆでたグリーンピースを混ぜ、器に盛る。
- 8 7に3のをせて完成。

ポイント

- トマトソースをホワイトソース、カレーソースに変えれば、色々な味で楽しめます。

材料(2人分)

スズキ	2切れ
塩	少々
こしょう	少々
酒	大さじ1
生シイタケ	2枚
タマネギ(千切り)	1/2個
ピーマン(千切り)	1個
パプリカ(千切り)	1/2個
レモン(スライス)	適量
チーズ	2切れ
サラダ油	大さじ1

調理時間
25分

ポイント

- ホイル焼きはアルミホイルごと蒸してもOKです。

作り方

- 1 スズキの両面に①をふりかけ10分おく。
- 2 生シイタケは軸を除き洗い、タマネギ、③の野菜を切る。
- 3 アルミホイルにサラダ油を塗り、タマネギを敷き、スズキ、生シイタケ、④、チーズをのせ包む。
- 4 グリルで中火で15分焼く。



スズキのホイル焼き

スズキのさばき方

- 1 うろこを尾側から頭に向かって包丁で除く。(うろこ取りを使用してもよい)
- 2 胸ビレの付け根に包丁を入れ、頭を切り落とす。
- 3 腹下を切り、内臓を取り出し、水洗いをして、水気を拭き取る。
- 4 腹側から中骨の上に包丁を入れ、尾まで切り開く。
- 5 背の尾側から頭の方にかけて中骨の上に包丁を入れる。
- 6 尾の付け根に切れ目を入れ、中骨の上を包丁で切り離す。
- 7 中骨を下にして置き、裏側も同様に切る。
- 8 小骨を骨抜き等で除き、腹骨をそぎ取る。

ちょっと贅沢 ずっとちば海苔

江戸前ちば海苔



お近くの海苔問屋

千葉県海苔問屋協同組合 検索



千葉県漁連のオンラインショップ(インターネットで購入)

千葉県漁連 海市場 検索

千葉のおさかな情報サイト

「千葉さかな倶楽部」

千葉でとれる四季の

おいしいさかなの紹介やお料理レシピ、おいしいさかなが買える、食べられる『千葉さかな倶楽部協力店』の紹介など、魚に関する情報が満載です！

千葉さかな倶楽部

検索

<https://www.pref.chiba.lg.jp/suisan/sakana/>

お問い合わせ

千葉県農林水産部水産局水産課 ☎043-223-3045