



11 サーモンの中華蒸し



● 材料 (2人分) ●

サーモン	2切
玉葱	1/8個
生椎茸	1枚
人参	1/10本
ピーマン	1個
もやし	1/10パック
生姜	1かけ
水	1カップ

Aの調味料

酒	小さじ1
塩	少々
胡椒	少々

Bの調味料

中華味の素	小さじ1/2
醤油	小さじ1
ごま油	少々

● 作り方 ●

- ① サーモンに酒をふり、15分程漬けておく。
- ② Aの調味料で味付けをする。
- ③ もやし、千切りにした玉葱、生椎茸、人参、ピーマン、生姜をフライパンにひき、①のサーモンを上のにせる。
- ④ ③に1カップの水を入れ、ふたをして蒸し焼きにする。(水が足りなくなったら、水または酒を足す。)
- ⑤ 火が通ったら、魚や野菜をお皿に盛り付け、フライパンに残った水分にBの調味料を入れ、弱火で煮たさせる。
- ⑥ 最後に、お皿に盛った魚に⑤の調味料をかけて完成!

酒をトラウトサーモンにふることで、魚の臭みを消すことができます。また、生姜も臭み消しの役割があります。



● 応用 ●

サーモンの代わりに白身魚、お豆腐、お肉等でもおいしく召し上がれます。