

カテェネ 農食ツアーリズム 「ブリ」を使ったレシピ



ブリの中華薬味蒸し

最後に回しかける
アツアツのごま油が
ブリのうまみを引き立てます。



●おいしく作るポイント●



POINT 1

キッチンペーパーなどで水気と一緒に臭みをしっかり拭き取ると、より美味しく蒸し上がります



POINT 2

ブリの厚みによって蒸し上がる時間が異なるので、様子を見ながら調整しましょう

〈材料 (2人分)〉

- ブリ切身 2切れ
- 塩 ふたつまみ
- 酒 大さじ2
- にんにく 2片
- ねぎ (白い部分) 1/2本分
- 春菊の葉 適量
- 生姜 1片
- ごま油 大さじ2

A

- オイスターソース 小さじ2
- 醤油 大さじ1
- 酢 大さじ1

〈作り方〉

- 1.ブリは塩をまぶして10分置いたら水気を拭く (Point1)。皿に並べて酒をまわしかけ、スライスしたんにくを散らす
- 2.フライパンにふきんを入れて水を注ぎ、耐熱皿をひっくり返して置く。その上に1を乗せ、フタをして中火にかける。湯気が上がってから約10分蒸す (Point2)
※蒸し器を使わずに蒸す方法としてご紹介しています
- 3.ねぎは細く切って白髪ねぎにする。生姜は細く切って針生姜にする。白髪ねぎと春菊の葉は水にさらし、パリッとしたら水気を拭く
- 4.2の上に、白髪ねぎ、春菊、針生姜をこんもりと盛り付ける
- 5.Aの材料を混ぜ合わせて4にかけ、フライパンでアツアツに熱したごま油を回しかける