

あの店が教えてくれる簡単メニュー

# ア・ラ・クッキング

魚介



調理時間/約20分

## 春野菜と鯛の骨蒸し風 レンジで簡単！旬の和風料理

### 〈材料/2人分〉

鯛の頭	………	半身
キャベツ	………	1/8個
たまねぎ	………	1/4個
白ねぎ	………	1/4本
豆腐	………	1/6丁
菜の花	………	2本
しめじ	………	1/6束
昆布(だし用)	………	3cm角
酒・塩	………	少々
ポン酢、ねぎ、もみじおろし	………	適量

### 〈作り方〉

- ①野菜と豆腐を食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に湯をわかし、菜の花を塩ゆでする。ゆで上がった水につけ、同じ湯でしめじ、鯛の頭を順番にさっとゆでる。火が通った鯛は水で洗いながらうろこを取る。

### ーポイントー

鯛は湯に通すことでくさみが取れる。うろこは指ですりながら取って



### 〈ワンコメント〉

高級なイメージがある骨蒸しも家庭のレンジで簡単に調理できます。魚は鯛以外の白身魚でもOK。骨付きがベターですが、骨なしの切り身でも応用可能です。

- ③器に昆布を置き、キャベツ、たまねぎ、白ねぎ、豆腐、鯛をバランスよく盛る。酒、塩をふりラップをかけ、レンジで熱が通るまで温める(3~5分)。

- ④菜の花、しめじを乗せれば完成。ねぎやもみじおろしを加えたポン酢でいただく。

### 本日の助っ人

#### レストラン 花の散歩道

店長 鈴木信行さん  
浜松市西区籠山寺町  
(はままつフラワーパーク内)  
☎053-487-0511



### レストラン 花の散歩道からのオススメ情報

「これからの季節、フラワーパークの園内は春一色。家庭の食卓でも春野菜を存分に使って旬の味を楽しんでみてください。園内レストランではコラーゲンを使った美肌料理でみなさまをお待ちしています。メニューは来てのお楽しみ！なお、レストランの利用にはフラワーパーク入園料が必要です」