

冬の とやまエコ・レシピ PART1

寒ブリの初雪蒸し

調理時間

20分



いっしょに作るう!



とやま
エコ・
クッキング

材料 4人分

大根	400g
生姜	1片
寒ブリ切り身	4枚
しめじ	12本
人参	120g
ブロッコリー	4個
味噌	大さじ3
みりん	大さじ1と1/2
塩	適量

下準備

- ・大根と生姜はよく洗い、皮ごとすりおろし合わせる。①
- ・ブリの切り身は塩を振り、生臭みを落とす。(ダイコンおろしを作っている間だけでOK)
- ・しめじは一つずつばらす。
- ・人参はよく洗い、へたをぎりぎりで切り落とし、皮を剥かずに5cm程の長さの短冊切りにする。
- ・ブロッコリーはきれいに洗い、小房に切る。

作り方

- 1 ボウルにザルを重ね合わせ①を入れ、汁だけボウルに取り、汁に味噌とみりんを加え、よく混ぜ合わせる。
- 2 ブリの水分をぬれ布巾で拭き取り、1の漬けダレに漬けておく。
- 3 グラタン皿に2のブリと漬けダレを入れ、人参、しめじ、ブロッコリーを添える。ブリの上には1で水切りした①をふんわり乗せる。
- 4 材料の入ったグラタン皿をアルミホイルで蓋をして、魚焼きグリルに入れ、火加減を強にし9～10分焼く。焼き上がったたらそのまま食卓へ。

Eco Point



- ★富山県産の食材を使用し、地産地消。
- ★野菜は全て皮ごと使用し、生ごみの削減。
- ★段取りを考え、グラタン皿一つで同時調理。
- ★蓋をすることで加熱時の熱効率を上げ、魚焼きグリル内部の油飛びを防ぎ、洗い物を減らす。
- ★同じ調理法で、富山ポークや富山の長ネギを使うなど、食材の代用可。

今回のナビゲーター/笠間 香奈美さん

富山県栄養士会所属。フリーで各種料理教室、セミナーの講師として活躍中。自由な立場から一般向けに食に関する提案を行い、食の大切さ、栄養について、知識の普及向上に努めている。

