

ここがポイント！



スズキは育った海域の環境でおいしさが大きく左右される魚です。かつて高度成長期に油臭いスズキが出回ったのはその悪例。工業化による水質汚染が原因でした。七寶は産地・鮮度にこだわり仕入をしておりますが、中でも生月のお魚は別格。海の国立公園に指定されるほど自然豊かで清浄な海域で育ったスズキはスズキそのもののよい香りがします。潮の流れも速いため、身は透明感があり、弾力に富んでいます。また、程良く脂がのってジューシー。その特徴を生かすのが、余計な味つけをしないこの蒸し料理。梅と青じその爽やかな香りとスズキ本来のおいしさをお楽しみください。

材料 2人前

スズキ	2切れ
酒	大さじ2
塩	少々
大根	6~7cm
たたき梅	1個分
青シソ	4~5枚分
ポン酢	適量

私の工夫

作り方

- 1.スズキは塩と酒をふり10分ほどおく。
- 2.①をラップしレンジで3~4分加熱する。（加熱後はしばらくそのままおき、余熱で火を通すとふっくら仕上がります。）
※レンジは機種により調理時間に差がありますので様子を見ながら加減してください。
- 3.大根は皮をむいておろし水気をしぼっておく。
- 4.②を器に盛りつけ、大根おろし、たたき梅、青シソをのせる。
- 5.ポン酢をかけて出来上がり。