



お料理 クリップ

新春ヘルシー仕立て

本文レシピ／大阪ガスッキングスクール

撮影／東谷幸一

見た目ににぎやかな一品は、祝いの膳にぴったり。加減酢の優しい酸味で、素材の味を引き立てて。

魚介の ユズ釜蒸し



■材料 (4人分)

ユズ	4個	→ 上部を切って 果肉を取り出す
有頭エビ	4尾	
カキ	4個	→ 塩水で振り洗いする
ホウレンソウ	60g	
シメジ	80g	
塩、酒、薄口醤油	各少々	
昆布	5g	角×4枚

加減酢	だし汁	大さじ2
	ユズ果汁(果肉の搾り汁)	大さじ1
	薄口醤油	小さじ2

■作り方

- 1 エビは背ワタを取り(写真)、頭と尾の先を切る。カキは水気を拭き、酒、醤油をまぶす。
- 2 ホウレンソウは塩を加えた熱湯でゆでて冷水に取り、水気を搾って3等長さに切る。シメジはほぐす。
- 3 ユズの底に昆布を敷き、1とシメジを入れて7分蒸す。さらにホウレンソウを入れ、ユズの上も一緒に2分蒸す。加減酢をかけて食べる。

背中の殻の間に竹串を刺し、背ワタを引き出す



蒸し物は、素材の味がストレートに出ます。魚介の臭みが残らないよう下ごしらえは丁寧。

