

Let's Cookin' !!

- ネギは芯を取り、5cm位の千切りに切り、水にさらしておきます。
- 生姜も皮をむいてネギと同じ長さに千切りにし、水にさらします。
- 【※A ネギ、生姜水】の材料を合わせて軽く揉みます。
- キンメ鯛をひと口大に切り分けてネギ生姜水に浸し、1時間程冷蔵庫で寝かせます。(魚の臭みを取り除きます)
- 【※B の合わせ調味料】を鍋に入れ、一度沸かして置きます。
- 沸騰したお湯で魚をサッと湯引きし、蒸し器などで7~8分程蒸す。
- 魚に火が通ったら器に移し【※B の合わせ調味料】をかけます。
- 水にさらしておいたネギ生姜を軽く混ぜ合わせて上にのせ、コショウを振りかけます。
- 最後にゴマ油とサラダ油を鍋で軽く熱し、上から一気にかけて仕上げます。
- お好みで中国パセリ(香菜)をのせて出来上がりです。

※蒸し器が無い場合は、鍋にお湯を沸かし中火で5~6分程ポイルします。
 ※魚は他にハタ、マダイ、ヒラメ、カレイ、イサキなどお好みの白身魚で結構です。
 ※本来、お頭付きで姿のままの方が美味しく頂けます。

● 調味料・材料 ●

キンメ鯛 (半身)	300 g
白髪ねぎ	30 g
生姜細切り	10 g
香菜 (中国パセリ)	少々
コショウ	少々
ゴマ油	10 g
サラダ油	20 g

※A ネギ、生姜水	
長葱	30 g
生姜	30 g
水	200cc
酒	20cc



※B 合わせ調味料

上白糖	10 g
刺身醤油	20cc
たまり醤油	10cc
水	40cc
長葱	10 g
生姜	5 g
ニンニク	1/2片
赤とうがらし	2本



Easy Cooking

今月号は、中国料理 彩資楼 料理長 国分 静夫さんです。

今月のお料理は

白灼鮮魚

キンメ鯛の香り蒸し
 ネギ生姜風味 (4名様)

パッチョ
 シェンコイ



大西先生の栄養効果診断 香菜 香菜は別名、中国パセリ・コリアンダー・パクチーなどとも呼ばれています。独特の強い香りを持っており、その香りによって得られる効能がほとんどです。
 ①消化を促し食欲増進②血行を良くし、体内の毒素を排出③炎症を抑え痛みを和らげる④気分を高揚させるなどの効果があるとされています。元々、タイなどの暑い国で頻繁に使われている食材なので、食欲増進などといった効果は折り紙つきです。これからの季節にうまく活用してみてください。



管理栄養士
 大西 泰子
 セントラルスポーツ(株)

★マル秘情報 唐辛子ソース (泡辣椒 パオラージャオ)

当店で活躍している万能唐辛子ソースをご紹介します。①赤唐辛子 100g ②青唐辛子 100g ③紹興酒 500cc ④チリソース 50g (市販) 唐辛子は、それぞれに好みの大きさに切り、材料全てを入れ一度沸かします。冷ましてから冷蔵庫で密封保管。長期保存が利き、様々な料理の万能ソースとして有効です。

