

特製レシピ

秋田の魚を食べようキャンペーン
～みんなで食べよう！地魚応援フェア～

旬の魚「メバル」



メバルのスープ煮



【材料（4人分）】

- | | |
|-----------|----------|
| メバル……4尾 | サフラン |
| はまぐり…8個 | ……小さじ1/3 |
| にんにく…1かけ | 水……大さじ4 |
| 玉ねぎ……1個 | トマトケチャップ |
| トマト……1個 | ……大さじ2 |
| AJINOMOTO | じゃがいも…2個 |
| 大豆の油健康プラス | |
| ……小さじ1/3 | 瀬戸のほんじお |
| 白ワイン…4カップ | こしょう |
| 湯……4カップ | ディル |
| 味の素KKコンソメ | (ハーブ) |
| 固形タイプ | 少々 |
| ……1個 | |
| 月桂樹の葉…2枚 | |

【作り方】

- (1) はまぐりを塩水につけて砂を吐かせておく。メバルはうろこを落としてエラとワタを取り、3～4つにぶつ切りにし、軽く塩、こしょうをふる。
- (2) にんにく、玉ねぎはみじん切りにする。トマトは皮を湯むきし、種を取り除いて粗みじん切りにする。
- (3) 厚手の鍋に油を熱し、(2)のにんにく、玉ねぎを炒め、香りが出てきたら(1)のメバルを加えて軽く炒め、白ワインを加えてなじませる。(2)のトマトを加えて軽く炒め合わせる。
- (4) (3)にAを加えて強火にし、煮立ったら弱火にしてアクをすくい、10分ほど煮込む。
- (5) サフランを水に入れて色を出し、トマトケチャップとともに(4)に加える。
- (6) じゃがいもは皮をむいて4～5mm厚の薄切りにし、サッと下ゆでしてから(5)に加えて10分ほど煮る。
- (7) 殻をよく洗った(1)のはまぐりを加え、口が開いたら塩、こしょうで味をととのえる。
- (8) 器に盛り、ディルをあしらう。

レシピ提供

Eat Well. Live Well.



秋田の魚などに関するアンケートに御協力ください！

右のQRコードを読み取り →→→

「秋田県電子申請・届出サービス」
のページ内から回答をお願いします。

