

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」



メバルと春野菜のズッパ・ディ・ペッシェ (トマト煮スープ仕立て)



【材料（2人分）】

メバル …………… 1尾(約250g)
塩 …………… 少々
アスパラガス …………… 2本
キャベツ …………… 1/6個
たけのこ(水煮缶詰) …………… 1/2本
絹さや …………… 6さや
オリーブ油 …………… 大さじ1
カゴメ基本のトマトソース295g
……………1缶
白ワイン …………… 50g
しょっつる …………… 小さじ2
イタリアンパセリ(みじん切り)
……………適量

【作り方】

- (1) メバルはうろこ、内臓、エラを取り除き、軽く塩をして15分程度置いておく。
- (2) アスパラガスは根元のかたい部分の皮をピーラーでむき、5cm程度に切り、キャベツはくし切りにし、たけのこは1cm幅のくし切りにする。絹さやは筋を取り、約1分ゆでる。
- (3) フライパンにオリーブ油を入れて熱し、水気をふき取ったメバル、キャベツを入れ、両面に焼き色がつくまで焼く。
- (4) 両面に焼き色がついたら、白ワインとパセリを加えて、アルコールを飛ばす。基本のトマトソースと絹さや以外の野菜を加えてふたをして、弱～中火で約10分煮込む。
- (5) 深めの皿にメバルと野菜を盛り付け、残ったスープにしょっつる（または塩）を入れて、濃度と味を整えて盛り付けたメバルと野菜にスープをかける。
- (6) 絹さやとパセリを盛り付ける。

レシピ提供



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。



秋田県