

ヘルシー&おいしい!

簡単!

おさかな

クッキング



千葉県で獲れる旬の魚をつかった
簡単レシピをご紹介します。

情報提供：千葉県水産局水産課



今月のおさかな 鯛

マダイは魚の王様と呼ぶにふさわしい魚で、旬は春と秋。千葉県での産地は銚子や外房地域です。桜色の魚体と精悍な顔つきから古来より日本人に愛好され、祝いの膳には欠かせない魚となっています。

効能

タウリン：視力回復、強心作用、不整脈の改善ほか E P A：血栓を防ぐ、血圧低下、高血圧の啓善 D H A：記憶学習能力の強化、血液、血管の改質などです。

鮮度の見分け方

切り身の鮮度はどうやって見分けるの？

- 変色していない
- 弾力があり身割れがない
- 切り口がなめらか
- パックに血汁がでていない
- パックに日付が記入してある



これらをしっかりチェックしておいしい魚を食べましょう。

今月の料理 鯛のたわら蒸し



材 料(4人分)

鯛	4切れ
塩	少々
絹さや(せん切り)	4枚
ゆず(せん切り)	少々
にんじん(せん切り)	1/3本
木綿豆腐	1丁
A) だし汁	1/2カップ
砂糖	小さじ1
塩	小さじ2/3
B) 塩	小さじ1/3
砂糖	小さじ1
片栗粉	小さじ2
C) だし汁	1カップ
砂糖	小さじ1
酒	大さじ1
塩	小さじ1/2
水溶き片栗粉	(片栗粉)大さじ1/2、(水)大さじ1

作り方

- ① 鯛は塩をし、1切れを2等分する。
- ② にんじんは2cm長さのせん切りにし、Aで煮る。
- ③ 豆腐は水切りし、粗くつぶしてBを混ぜる。
- ④ 絹さやは塩ゆでし、せん切りにする。
- ⑤ ②に③と④を入れ軽く混ぜ、8等分し俵型にする。
- ⑥ ⑤の具を水気をふいた鯛で巻き、皿にのせ蒸し器で10分蒸す。
- ⑦ Cの調味料をあわせ、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑧ たわら蒸しを器に盛り⑦のあんをかけ、ゆずのせん切りをのせる。

さかなのこともっと知ろう!

元気の源“千葉のさかな情報”についてのサイトでは、千葉の魚についての栄養や豆知識など、
為になる情報が満載です!! ぜひ遊びに来てください♪

千葉さかな倶楽部 <http://www.pref.chiba.lg.jp/sakana/>