

辻調の楽しい食卓～魚の蒸し物とスープ

<p>魚の蒸し物</p> <p><材料> (4人分)</p> <p>金目鯛 (1.2kg) …………… 1尾</p> <p>豚ばら肉…………… 90g</p> <p>たけのこ (水煮) …………… 75g</p> <p>ズッキーニ…………… 30g</p> <p>クイーンベル…………… 10g</p> <p>ねぎ…………… 1本</p> <p>しょうが…………… 30g</p> <p>ピーナッツ油…………… 50ml</p> <p>香菜 (中国パセリ) …………… 1株</p> <p>ねぎの青い部分、しょうがの皮…各適量</p> <p>※豚、野菜の下味調味料</p> <p>オイスターソース…… 小さじ 1 1/2</p> <p>塩…………… 少量</p> <p>こしょう…………… 少量</p> <p>紹興酒…………… 小さじ 1 1/2</p> <p>醤油…………… 小さじ 3/4</p> <p>片栗粉…………… 小さじ 3/4</p>	<p>※蒸し魚ソース</p> <p>中華スープ…………… 100ml</p> <p>醤油…………… 40ml</p> <p>魚醤 (ナンプラー、魚露、しょつつるなど) ……30ml</p> <p>シーズニングソース…………… 30ml</p> <p>砂糖…………… 小さじ 1/2</p> 
--	---

<作り方>

●魚をさばく

1. 魚は鱗をひく。頭の部分に斜めに切り込みを入れる。反対側も同様に切り込みを入れ、中骨を切り離す。頭を引っぱって内臓を抜き出す。



2. 残っている血合いを水できれいに洗い、水気を拭き取る。



3. 背ビレ、腹ビレ、尾ビレの先端をはさみで切り落とし、魚の胴体を2~3cm幅の筒切りにし、4切れ取る。

※ 魚の頭と残りの胴体（尾）は魚の白こしょう風味スープに使用する。



● 下準備をする

4. 豚ばら肉、たけのこ、ズッキーニ、クイーンベル、ねぎ、しょうがはそれぞれ細切りにする。



5. ボウルに豚肉を入れ、下味調味料のオイスターソース、塩、こしょう、紹興酒、醤油を加えて混ぜる。ねぎ半量、4のたけのこ、ズッキーニ、クイーンベル、しょうがを加えて混ぜ、片栗粉を加えて混ぜ、4等分にする。



A Act OnTV

●仕上げる

6. ねぎの青い部分、しょうがの皮を少し押さえてつぶし、バットにのせ、3 の切り口が上下になるようにおき、上に5をそれぞれ平らにのせる。強火で5~8分蒸す。

※ ステンレス製やガラス製の蒸し器を使う場合は、中に水滴が落ちないように、布巾をかぶせて蓋をする。



7. 蒸し魚ソースの材料をボウルに合わせる。



8. 6が蒸し上がれば、蒸し汁、ねぎの青い部分、しょうがの皮を除いて魚を器に盛り、上にねぎの残り半量をのせ、鍋に入れて高温に熱したピーナツ油をかける。鍋に7を入れて余熱で温め、魚の周りにつけ、香菜の葉をのせる。

※ 中骨のあたりにすっと箸が入れば火が通っている。



<p>魚の白こしょう風味スープ <材料> (4人分) 金目鯛の頭、尾…………… 約 250g あさり…………… 16 個 (300g) 高菜漬け…………… 30g 絹漉し豆腐…………… 1/2 丁 白舞茸…………… 50g ねぎの筒切り…………… 1/2 本分 しょうがの薄切り…………… 20g 中華スープ…………… 1L サラダ油…………… 大さじ 2 塩…………… 適量</p>	<p>※スープの調味料 ねぎ油…………… 大さじ 3 紹興酒…………… 大さじ 2 塩…………… 小さじ 2/3 白粒こしょう…………… 小さじ 2 酢…………… 小さじ 1 ごま油…………… 小さじ 1</p>
	

<作り方>

1. あさりは一晩塩水につけて砂出しする。
 ※ 海水と同じくらいの約 3%の塩水。



2. 尾の部分は大きければ切る。魚の頭は残っている鱗を取り、頭を縦半割りにし、カマを切り離し、ヒレを切り落とす。頭の部分を大きめに切り分ける。もう一方の頭も同じようにし、切った身をそれぞれ水洗いし、水気を拭き取る。



3. 絹漉し豆腐は一口大に切り、水につける。舞茸は石づきを取り除き、ほぐしておく。高菜はみじん切りにする。



4. 白粒こしょうは包丁の腹で押さえて粗くつぶし、刻む。



5. あさりは流水で洗い、中華スープと一緒に鍋に入れて中火にかける。スープが沸騰したら火を弱め、あさりの口が開けばスープを漉し、あさりは身を殻からはずす。



6. 鍋ならしをした鍋に油大さじ 2 を入れ、2 を入れて焼く、表面がきつね色になれば裏返して煎り焼き、取り出す。



Act OnTV

7. 鍋にスープの調味料のねぎ油を熱し、弱火にしてねぎの筒切り、しょうがの薄切り、高菜のみじん切り、白こしょうを入れて炒めて香りを出し、紹興酒、5 のスープを加えて沸騰させる。香りと辛みをスープに移す。



8. 7に6と舞茸を入れ、スープが沸騰すればアクを取り、3~4分煮る。水分をきった豆腐、あさりを加える。



9. 8に塩を加えて味を調える。火を止めて酢を加える。器に盛りつけ、ごま油をたらす。
※ 酢を加えることにより味が締まり、辛みがマイルドになる。

