

岡山の魚を
食べよう!



自身の甘みが感じられてジューシー!
酸味とのコラボ

スズキのレモン蒸し



食材中の
8大アレルギー
なし

okayama ebooks

材料(4人分) & 作り方

30分
程度
調理時間

切り身

- ・スズキ(切り身) …… 4切れ 下準備/
レモンを絞っておく。
絞った後の皮は使用するので捨てない。
- ・レモン …… 1個
- ・レモングラス …… 適量
- ・塩 …… 適量



レモンの皮を1/4個分すりおろし、塩とよく混ぜ合わせる。



1をスズキの両面に塗る。



レモングラスと1/2個分のレモン皮を蒸し器に敷き、その上にスズキを並べる。



蒸気の上たった蒸し器にセットし、15~20分程度蒸す。



残りのレモン1/4個分の皮をすりおろし、塩とレモン汁を入れて混ぜ合わせてレモンだれの完成。



蒸し上がったスズキを皿に盛り付けたら、上から5のレモンだれをかける。

POINT

蒸すことでふっくらジューシーに! レモングラスがないときは、レモンの皮を多めに敷きましょう。

