

アジの中華蒸しよだれソース **中華**

豆知識

春～夏にかけて旬を迎えるアジ。旬のアジはEPAやDHAといった良質な脂がたっぷりで、健康面でも優秀な食材です。

Point

加熱後に残った水分は、味が薄まり、臭みの原因になるので、器には盛らない！

RECIPE

材料 2人分

アジ …… (3枚おろし)2尾
(腹骨、血合い骨を取る)
ねぎ …… 1/2本
しょうが薄切り …… 4枚
酒 …… 大さじ2

A 黒酢 …… 大さじ2
A 砂糖 …… 大さじ1
A しょうゆ …… 大さじ1
A 鶏ガラスープの素 …… 小さじ1
A 花椒(砕く) …… 適量
青ねぎ(小口切り) …… 適量

作り方

- ① アジは塩(分量外)を振り、10分おき、余分な水気をペーパーで拭き取り、1枚を半分に切る。ねぎは縦半分に切り、斜めの薄切りにする。
- ② **A**を合わせる。
- ③ 耐熱皿にアジを皮目を下にして並べ、その上にしょうが、ねぎを散らす。酒を回しかけ、ラップをして電子レンジ600Wで3～4分加熱する。
- ④ 器に盛り、**A**をかけ、青ねぎを散らす。

