

えひめのお魚レシピ 媛スマとアボカド丼 醤油バルサミコソース

水産王国えひめ



媛スマとアボカド丼 醤油バルサミコソース

人数
2人分

調理時間
5分



料理研究家
杉山絵美さん

材料

媛スマ	1/3本
アボカド	1/2個
アーモンドスライス	大さじ2
レモン汁	適量
ごはん	2膳
醤油	大さじ2
バルサミコ	大さじ2
砂糖	小さじ1

作り方

- ① 小鍋に醤油、バルサミコ、砂糖を入れて火にかけて沸騰して少しだけトロミがついたら火を止める。
- ② 媛スマを4ミリくらいの厚さに切る。アボカドは、フォークの背で潰してレモン汁を少し絞って塩を少しかけて味をつけておく。
- ③ 器にごはん、媛スマ、アボカドを盛り付け、アーモンドスライスを散らす。

Point

- ・媛スマは、半解凍の状態で切るとうまく切れます。
- ・バルサミコは沸騰させると酸味が飛んでまろやかになります。
- ・バルサミコの種類によって煮詰めると時間は、調整してください。
- ・タレは煮詰めるとトロミがでて濃厚なソースになりますよ！

©水産王国えひめ



えひめのお魚レシピ 媛スマのグリル 焦がしバターのアンチョビソース、菜の花を添えて

水産王国えひめ



媛スマのグリル

焦がしバターのアンチョビソース、菜の花を添えて

人数
2人分

調理時間
7分



料理研究家
杉山絵美さん

下準備

・菜の花を軽く洗って半分に切り、電子レンジで500w1.5分加熱するか、塩茹でしておく。

材料

媛スマ 100g程度
菜の花 1束
もしくは、ほうれん草、小松菜など
オリーブオイル 大さじ1
バター 大さじ1
アンチョビ(みじん切り) 3~4枚
塩 適量
胡椒 適量

作り方

- ① フライパンをやや強めの中火で熱する。オリーブオイル大さじ1(分量外)を入れて、媛スマの側面を約10秒ずつ焼いて焼き目をつける。焼いたら、フライパンから媛スマを取り出す。
- ② ①で使ったフライパンにオリーブオイル、バター、アンチョビを加え、中火にかける。バターが溶けて色づいたら火を止める。味見してから胡椒、塩で味を整える。
- ③ お皿に菜の花、1.5cmにスライスした媛スマを盛り付け、上からソースをかける。バージンオリーブオイルをかける。

Point

・媛スマは、お刺身でいただいてもとても美味しいので、決して焼き過ぎないこと。
やや強めの強火で表面だけを軽く焼いて、半生で召し上がってくださいね。



えひめのお魚レシピ 媛スマのセビーチェ

水産王国えひめ



媛スマのセビーチェ

人数
3-4人分

調理時間
7分



料理研究家
杉山絵美さん

材料

媛スマ 1/3本
ズッキーニ 1/3本
レッドパプリカ 1/4個
イエローパプリカ 1/4個
ミニトマト 5個
お好みのハーブ 適量

オリーブオイル 大さじ1/2
水 大さじ1/2
レモン汁 小さじ1
塩胡椒 小さじ1/4

作り方

- 媛スマを解凍して1.5センチくらいの角切りにする。
- 野菜を1センチ角くらいに切りそろえる。ハーブは、適当に切る。
- お魚と野菜とハーブを全てまぜて、オリーブオイル、レモン、塩胡椒である。

Point

- 媛スマは、半生解凍で少し凍っているくらいの方がうまく切れます。
- お野菜の切るサイズを同じに揃えると見た目も綺麗ですよ!
- お好みでレモンをゆずやすだちに変えてくださいね。
- ゆずの場合は、ゆずの皮もぜひ入れてください。
- 塩の代わりに塩麴にしたり、アンチョビにしても美味しいです。
- レタス、ベビーリーフなどの緑の葉のグリーンサラダを添えたり、いろいろアレンジしてくださいね♪

©水産王国えひめ

