

# にじますの中華蒸し



## ☆材料 4人分

にじます……………4尾  
こんぶ……………4枚  
にんじん……………1/2本  
もやし……………1袋  
長ネギ……………1/2本  
しょうが……………1/3片  
しょう油……………大さじ4  
酢……………小さじ2  
ごま油……………小さじ1  
細ねぎ……………適量

## おすすめポイント

にじますの臭みをねぎとしょうがで消し、食べやすくしました。蒸すだけなので調理が簡単でごま油が中華風の香りを引き立て食欲を誘います。

## ☆作り方

- ①にじますを三枚におろす。
- ②水にひたしたこんぶで①をまき、ホイルの上におく。
- ③②のまわりに、もやしを入れ、型抜きをしたにんじん、せん切りにしたしょうがをのせる。
- ④ホイルを包んで蒸し器で10分前後蒸す。
- ⑤蒸している間に白髪ネギを作る。酢、しょう油、ごま油を混ぜ合わせる。
- ⑥蒸し上がったものに⑤をかけ、細ねぎを散らす。

## 生徒の感想

中華風ということで、少し難しいかなと思ったけれど、意外と簡単でさっぱりしていて美味しかったです。

## 長谷川栄養教諭から

魚は蒸すと臭みが気になるものですが、この料理は、ねぎとしょうがと酢が臭み消しに効果的に使われていました。

ホイルに包むと、おいしさが逃げず、手軽にできるのがいいですね。



富士宮第一中学校  
(H23 2年生)  
佐野瑞季・鈴木伶菜  
前澤有沙・川口祐希菜

