

35分  
程度

調理時間



切り身

## 材料（4人分）&作り方

- ・チヌ（切り身）……………4切れ（200g程度）
- ・塩……………適量
- ・しょうが……………4枚（輪切り）
- ・酒……………50ml

### ねぎソース

- |   |               |   |                |
|---|---------------|---|----------------|
| A | ・みりん …… 大さじ3  | B | ・ごま油 …… 大さじ1/2 |
|   | ・酒 …… 大さじ3    |   | ・小ねぎ …… 2本     |
|   | ・しょうゆ …… 大さじ3 |   | ・しょうが …… 1/2かけ |
|   | ・白ねぎ …… 1/3本  |   | ・すりごま …… 小さじ1  |

### 下準備／

白ねぎを粗みじん切り、小ねぎは小口切り、しょうがはみじん切りにする。



チヌの皮に切れ目を入れ、フライパンにクッキング  
両面に塩をふり10分置く。シートを敷き、チヌを並  
出た水分をキッチンペー  
パでふき取る。

蓋をして、中火で約10分  
蒸し焼きにする。

4 小鍋にAを入れてひと煮立ちさせる。

5 火を止めてBを加えて混ぜ合わせたら、ねぎソース完成。

6 蒸し焼きしたチヌを皿にのせ、上からねぎソースをかける。



## POINT

蒸し焼きにすることでふっくら美味しくいただけます。  
ねぎソースにお酢を加えても良いですよ。



岡山の魚を  
食べよう!



淡泊な自身にソースがマッチ

# チヌの蒸し焼き ねぎソース

詳しくはこちら



小麦（しょうゆ由来）

食材中の  
8大アレルゲン



okayama ebooks

レシピ監修：三宅八重子（栄養士・野菜ソムリエプロ）／発行：岡山県農林水産部水産課