

## スズキの海藻蒸し 2種のソース



### ◆材料：4人分

スズキ	…4切	
昆布	…2枚 (半分に切っておく)	
わかめ	…100g	
<small>(海藻ミックスやおおさなどおこのみの海藻で可)</small>		
白ねぎ	…1/4本	A
シソ	…4枚	
醤油	…大さじ2	
酢	…大さじ1	
ドライトマト	…5g	B
味噌	…大さじ2	
オリーブオイル	…大さじ1	

1. 昆布はさっと洗い、耐熱皿に敷き、その上にスズキ、海藻を乗せる
  2. 白ねぎとシソはみじん切りにし、Aと合わせる
  3. ドライトマトは熱湯で10分程度戻し、包丁で叩いて荒めのペースト状にする。ボウルに入れ、Bと混ぜ合わせる（ドライトマトは固い場合は茹でる）
  4. 蒸し器にスズキを入れ、中火で10分程蒸し焼きにする ※フライパンでも調理可
- Point** 火は通し過ぎず、ふっくら仕上げましょう（時間は魚の状態で調整）
5. 蒸し焼きにしたスズキに2種ソースを添える

スズキの旬は6月～8月頃。

たんぱく質、ビタミンA・Dが豊富で、

他にもビタミンB1・鉄分・カリウムなども含んでいます。

ビタミンDはカルシウムの吸収を助けて骨粗しょう症を防ぎます。

皮にビタミンDが多く含まれているので、ぜひ皮ごと召し上がってください。

薬膳ではむくみ解消に良いとされ、身体の中の湿気を取り除くのにおすすめ食材です。

海藻もむくみにおすすめ食材ですので、この時期旬の あおさ や もずく などおすすめ食材です。

身体の余分なじめじめを取り除いて、梅雨の時期を快適に過ごしましょう。