

スズキのホイル焼き



透き通った弾力のある白身が美しい魚です。身は淡白なので、ちょっとバターを落としてアルミホイルで蒸し焼きに。お皿にそのまま乗せてテーブルでアルミホイルを開くとごちそう感が増します。おもてなしにもおすすめ。

🕒 所要時間 20分

🍴 難易度 初級 中級 上級

材料〔2人分〕

スズキの切り身	2切れ
タマネギ	1/2個
きのこ （しめじ茸、まいたけ、え のき茸など）	適宜
レモン	1/4個
バター	1片
酒	小さじ1
塩・粗挽きコショウ	適宜

下ごしらえ・準備

スズキの切り身は洗ってキッチンペーパーでしっかりと水気を取りましょう。

オーブントースターも庫内を温めておくとスズキの身がふっくらします。

作り方

- 1 スズキに軽く塩をふり10分ほどおく。出た水気も取る。
- 2 アルミホイルにスズキの切り身、スライスしたタマネギ、きのこ、バターの順にのせ、酒小さじ1/2をふりかける。粗挽きコショウをふって最後にレモンスライスをのせたら、アルミホイルで包み込む。
- 3 グリルで10分程度焼く。または、オーブントースターでもOK。
塩味が足りなかったら、おしょうゆをひと回し。バター醤油味もなかなか、です。



食べやすくあっさりとした味が人気で、低カロリー・高たんぱくでダイエットにもうれしい魚です。皮膚や粘膜の健康維持に欠かせないビタミンAを多く含んだ、お肌の味方でもあります。

成長するに従って名前が変わり、めでたい席に使われてきた「出世魚」で、愛知県では小さい順にセイゴ→マタカ→スズキの呼び名が一般的です。