



## アサリと鯛のワイン蒸し

調理モード：蒸し物

拘りの白ワインを拝借して、大型の鯛を丸ごとワイン蒸し。蒸し料理で素材をくずさずに、ふわっと仕上げる。素材の旨みが効いたスープと共にいただく。



### 材料 4人分

鯛	1尾(1kg前後)
岩塩	適量
黒胡椒	適量
あさり	300g
ムール貝	3~4個
有頭エビ	3~4尾
玉ねぎ	1個
ミニトマト	4個
レモン	1個
にんにく	2片
タイム	適量
白ワイン	150ml
オリーブオイル	適量

### 作り方

- 鯛は、うろこ、内臓、えらを取って水洗いし、水気を取る。身の厚い部分に切り込みを入れて、全体に岩塩と黒胡椒をふる。あさは砂抜きをして水洗いする。ムール貝は汚れを取り水洗いする。
- 玉ねぎはくし切り、レモンは輪切り、ミニトマトはヘタを取り、にんにくはみじん切りにする。
- 角皿全体にクッキングシートを敷き、1の鯛を中央に置き、あさり、ムール貝、有頭エビ、2の玉ねぎ、レモン、ミニトマトを周りに置く。にんにくを全体に散らす。白ワイン、オリーブオイルを全体に回しかけ、タイムをのせる。オープン上段に入れる。(鯛が丸ごと入る耐熱容器がある場合は、耐熱容器にセットする。)
- オート機能をセットする。  
「お料理選択」→「蒸し物」→「魚」→  
「鯛の姿蒸し」→「Start」
- 加熱後、皿に盛る。(耐熱皿に入れてオープンで調理した場合は、そのまま食卓に出す。)