

白身魚とトマトのホイル焼きバジル風味



材 料 (1人分)	白身魚の切り身……………1切れ	バター……………5g
	玉ねぎ……………1/8個	黒酒……………適宜
	ミニトマト……………適宜	塩……………適宜
	乾燥バジル……………小さじ1/3	胡椒……………適宜

- 作り方**
- ①玉ねぎは繊維に沿って薄切り、トマトは薄く輪切りにする。
 - ②魚の切り身に黒酒を*スプレーし、塩、胡椒をする。
 - ③②をラップで包み、冷蔵庫に30分以上置いたら魚の水気をふく。
 - ④アルミホイルにバターと玉ねぎを置き、③の魚をのせ、さらに①のトマトをのせてバジルを振る。
 - ⑤④をきっちり包んでフライパンに入れ、蓋をして中火で8分焼く。

*P1ノースプレーによる黒酒の活用法— 参照



トマトとバジルの相性は抜群！ 香りよし、味よし、しかも、バジルには精神安定効果が、トマトには抗酸化作用があるから、お肌を健康にしてくれる頼もしいコンビです。

魚の煮つけ



材 料 (2人分)	白身魚の切り身……………2切れ	[A]
	生姜……………10g	黒酒……………大さじ2・1/2
		水……………カップ1/4
		砂糖……………大さじ1/2
		醤油……………大さじ2/3

- 作り方**
- ①生姜は皮付きのまま薄く切る。
 - ②鍋にAを全て入れて火にかけ、煮立ったら魚と生姜を入れる。
 - ③②に落とし蓋をし、強火で煮汁がなくなるまで煮る。



魚の煮付けに黒酒を使えば魚の臭みもとれ、黒酒の甘味で砂糖も少なくすすみます。