鯛の昆布蒸し薬味ソース



材料	(2人分)
鯛(切り身)	2切れ
昆布(5～7cm幅×12～13cm長さ)	2枚
酒	大さじ1
七味唐辛子	適量
(薬味ソース)	
ねぎ	1/4本
しょうが	小1片分
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
ごま油	大さじ1/2

作り方

1. 昆布は水1/2カップにつけてもどす。
2. 鯛に酒を回しかけ、昆布ではさんでダッチオーブンに入れ、昆布をつけた水大さじ3～(4)を加える。蓋をしてグリルに入れ、ダッチオーブンスイッチを押してオーブンモードを選択し、タイマーを8～9分に設定してグリルを点火する。
3. 薬味ソースのねぎとしょうがはみじん切りにし、他の材料と混ぜ合わせる。
4. グリルが消火したら、ダッチオーブンから昆布ごと取り出し、昆布を器に敷いて鯛をのせる。薬味ソースをかけ、七味唐辛子をふる。

淡白な鯛もダッチオーブンで調理すれば、昆布の風味が活きた、やわらかい蒸し上がりに

監修 武蔵裕子