



IH  
カンテンレシピ  
Taste of SEASON

IHで皮もバリッと焼き上げたスズキに  
さわやかな瀬戸内レモンの香りと  
優しい酸味のバターソースがよく合います。

## 瀬戸内レモン香る 本格スズキのポワレ

必要時間



15分



### 栄養成分表（1人分）

| エネルギー    | 脂 質   | 食物繊維 | たんぱく質 | 炭水化物  | 食塩相当量 |
|----------|-------|------|-------|-------|-------|
| 239 kcal | 12.1g | 1.2g | 14.5g | 11.8g | 1.6g  |

作り方を動画で  
check



四季折々の旬の素材をつかって 洋食

### 材料（2人分）

スズキ(切り身) …………… 2切れ  
※鯛やイサキ、アジなどでもよい  
塩、こしょう …………… 各少々  
強力粉 …………… 適量  
オリーブオイル …… 大さじ1/2

レモン  
バター  
ソース  
白ワイン …………… 80ml  
バター …………… 20g  
レモン汁 …………… 大さじ1  
パセリのみじん切り  
…………… 小さじ1  
塩、こしょう …… 各適量

夏野菜の  
付け合わせ  
パプリカ、茄子、オクラ、  
しめじ、ソラマメ、  
かぼちゃなど …… 100g  
オリーブオイル  
…………… 大さじ1/2  
塩、こしょう …… 各少々

### 作り方

- ① スズキは骨を取り除き、塩、こしょうを振りかけて5～6分置いて、水分をしっかりとふき取って、皮目に薄く強力粉をつけます。
- ② 付け合わせの野菜は、7～8mm厚さの火が通りやすい大きさに切ります。
- ③ フライパンに薄くオリーブオイルを敷いて、②の付け合わせを中火で焼き上げて塩、こしょうします。
- ④ ③のフライパンをキッチンペーパーで汚れ拭きとり、オリーブオイルを熱して、①の皮を下にして入れ軽く押さえながら、弱めの中火で焼きます。
- ⑤ 皮目にしっかりと焼き色がつけば返して火を通し、③と共に器に盛りつけます。 **IH POINT 01**
- ⑥ フライパンの汚れをキッチンペーパーで拭きとり、白ワインを加えて大さじ2杯程度まで煮詰めます。
- ⑦ IHのスイッチ切り、レモン汁とバターを加えてよく混ぜて余熱でバターを溶かし込み、塩、こしょうで味を調えてパセリのみじん切りを加えて⑤にかけます。 **IH POINT 02**



IH料理のコツ

**IH POINT 01**



IHは安定した火力で底面を均一にムラなく加熱、じっくり焼くことで魚の皮もバリッと焼きあがります。

**IH POINT 02**



IH天面の余熱を、弱火や料理の保温などに上手く使えば経済的です。