



## ニジマスの彩り野菜ソースがけ



ニジマスは低カロリーで高タンパク、DHA やビタミン類などをバランス良く含み、クセが少ないので、和・洋・中どんな料理にも合います。全国屈指の産地、富士養鱒(ようそん)漁業協同組合婦人の会で、コクのあるソースで味わう一品を聞きました。

■1人分／エネルギー:351kcal タンパク質:13.3g 脂質:29.0g 塩分:2.0g

■調理時間／20分



### メモ／富士養鱒漁業協同組合(富士宮市)

鮮魚コーナーなどで目にする体長 25 センチ前後のニジマスは、生まれて 1 年の幼魚。成魚になると 50～60 センチにもなり、身の色は白身から薄いピンクになります。富士宮市内には豊富な地下水を利用した養殖場が各所にあり、猪之頭公園(写真)ではニジマス釣りが楽しめます。漁協では卵からふ化させた稚魚を養殖して全国へ出荷しているほか、一夜干しや甘露煮などの商品開発にも力を入れています。

### 材料【4人分】

ニジマス 4 匹、シメジ 1 パック、エリンギ 1 パック、トマト大 1 個、コマツナ 1 束、ウスターソース大さじ 2、マヨネーズ大さじ 6、ピザ用チーズ 50 グラム、バター・サラダ油・小麦粉・塩・コショウ適量

### 作り方

- (1) ニジマスは内臓を取り、洗って水気をよく拭き取ったら、火が通りやすいよう側面に 3 本ほど切れ目を入れる。小麦粉を付け、フライパンにバターとサラダ油を熱して両面を焼き、皿に取り出す。
- (2) シメジは小房に分け、エリンギはシメジと同じくらいの大きさに切る。トマトは 1 センチ角に、コマツナは 1 センチ幅くらいに切る。
- (3) フライパンでサラダ油を熱し、シメジ、エリンギを炒めて塩・コショウで調味し、トマト、コマツナを加えてウスターソース、マヨネーズを入れて味を絡める。
- (4) (3)にチーズを入れて溶かし、焼いたニジマスにかける。