

# 地物のお魚で作るお料理レシピ

## File NO.10 スズキ(鱸)、セイゴ

今回ご紹介する魚は、ご存知「スズキ」です。タイトルにも2つの名前を挙げましたが、全く同じ種類の魚です。成長段階に応じて呼び名が変わる、いわゆる出世魚。縁起が良いですね。

漁獲時期によって高級白身魚として挙げられる時期も、別名「海の大根」などと呼ばれ、ぞんざいに扱われる時期もありますが、そんな時期も調理法次第で美味しくお召し上がり頂けます。

12月前半あたりから産卵期を迎え、産卵のために沿岸域に集まってきます。その時期は急激に水揚げが増えます。時には漁港での水揚げの半分以上が活きたまま水揚げされたスズキという場合もある程です。塩焼き、刺身、バター焼き、鍋物・・・時期によって使い分けましょう。

水揚げ集中期にはその時期の身質を見極めつつ調理法のご提案をしますのでその時期に合った調理法でご堪能ください。愛知県内の漁港では西幡豆漁港・一色漁港での水揚げが多い魚です。

代表的な地物魚種

魚種名	スズキ	特徴
写真		<p>白身魚の代表とも言われるスズキ。 時期によっては非常に割安に購入することができます。 割安な時期と割高な時期での価格差は、ゆうに10倍ほど。 時期によってお勧め調理が変わりますので 問い合わせで献立を決めてください。</p>

## 美味しいレシピ



### バター焼き

- ① ウロコ取り腹出し済のスズキの切り身を準備します
- ② 白ワイン(なければ料理酒)に10分程度切り身を漬けます
- ③ スズキの切り身に塩コショウを振ります
- ④ 小麦粉または片栗粉を全体にまぶします
- ⑤ フライパンでバターを絡めながらソテーします。  
**皮の部分を若干強めに焼くと香ばしく美味しく仕上がります。**
- ⑥ 乾燥パセリなどの香草があれば飾り振ります



### 魚介のマリネ

- ① 刺身用の鮮度の良いスズキを準備します
- ② 3枚に卸し、皮を引き刺身用にスライスします
- ③ 酢：サラダ油：白ワイン=2：3：1(塩コショウをお好みで)を混ぜ合わせ、マリネ液を準備します。バジルやパセリがあるとベターです。
- ④ 玉ねぎのスライス、ピーマンのスライスを約2時間マリネ液に漬けます。野菜のスライスは薄いほうが短時間で漬け上がります。
- ⑤ 最後にスズキのスライスを始めとする刺身用魚介類やブツ切りトマトを混ぜ合わせ、完成!

レシピ提供は漁港直送鮮魚コーナー担当のプロ・スパークです

レシピは今後も随時発行していきますので是非フォローしていただき