



魚を食べよう

Vol.12

～日本一魚をおいしく食べるまち鳥羽～

健康福祉課子育て支援室 ☎(25)1184

旬の魚を味わおう 第4回 鯛編



～季節の行事やお祝いに!!～

“めでたい”に通じることから、縁起のいい魚として知られる「真鯛」は、お祝いの席にぴったりのメニューです。真鯛のお刺身・塩焼き・煮つけ・鯛めし・カルパッチョ・アクアパッツァ…など、メニューもさまざまです。

今回は、手軽に美味しくできる“アクアパッツァ”を紹介します。

アクアパッツァに挑戦!!

材料 (3～4人前)

真鯛: 1～2尾
(500g程度の小ぶりのもの)
ミニトマト: 10個
パプリカ: 2分の1個
アサリ: 10個
ニンニク: 1かけ
(なければチューブでも良い)
白ワイン: 60cc
水: 100cc
オリーブ油: 大さじ1
ハーブ: パセリやバジル適量
塩コショウ: 少々

作り方

- ① 真鯛はウロコを取り、内臓を取って腹部を洗い、キッチンペーパーでしっかり水分を拭き取る。
- ② パプリカは細切り、ミニトマトは半分に切り、アサリは表面の汚れを洗い、砂抜きをしておく。
- ③ 真鯛に塩コショウをふり、フライパンにクッキングシートまたはアルミホイルを敷き、オリーブ油とニンニクを入れて温め香りを出す。
- ④ ニンニクの香りが出てきたら、下処理した真鯛をフライパンに入れ片面を3～5分程こんがり焼く(ニンニクが焦げそうであれば途中で取り出す)。
- ⑤ 片面がこんがり焼けたらクッキングシートを引き抜きながら真鯛をひっくり返し3～5分程焼く。
- ⑥ ワインを加えアルコールを飛ばしたら水を加えて煮込む。アサリ・トマト・パプリカを順に入れ5～10分程煮込む。



とき

3月18日(土) ※雨天決行
午前10時～午後3時

ところ

伊良湖港緑地公園

(愛知県田原市伊良湖町宮下 3000-6)
道の駅伊良湖クリスタルポルト隣
伊勢湾フェリー伊良湖港から徒歩1分

観光課 ☎(25)1157

伊勢湾フェリーでつながる、鳥羽市と愛知県田原市の観光交流イベントが今年も開催されます。会場では、鳥羽のカキと伊良湖のアサリの食べ比べ対決や屋台などが出展します。

シェアー



鳥羽と渥美の若者が地元を盛り上げる為にがんばる会
フェイスブックページ



主催 T A G～鳥羽と渥美の若者が中心となって地元を盛り上げるためにがんばる会～
(三重県鳥羽市・愛知県田原市・鳥羽商工会議所青年部・渥美商工会青年部・伊勢湾フェリー(株))
問合せ先 渥美商工会青年部 ☎0531-33-0441 愛知県田原市古田町宮ノ前 32-6

キトリ線



3月18日 ⊕ 鳥羽発 9:30、10:40便 往復乗船限定割引

往復運賃

★大人3,420円⇒1,800円 ★小人1,710円⇒900円

このクーポンを持って鳥羽のりば窓口に提出してください

- 令和5年3月18日(土) 鳥羽発 9:30、10:40便の往復乗船限定割引となります。
- 料金は旅客運賃のみです。車で乗船する場合は別途自動車航送運賃が必要となります。
- 他の割引との重複割引はできません。

【割引に関するお問い合わせ】
伊勢湾フェリー(株) 鳥羽のりば
☎(25)2880