

11~12月の

旬

a tilefish

甘鯛



甘鯛はタイの仲間ではなくスズキの仲間（アマダイ科）。

古くから高級魚として扱われ、京都では『グジ』と呼ばれ懐石料理などで珍重されていた。

地域により出回り期は変わるが晩秋から春先の寒い時期がおいしくなる。

### 甘鯛の栄養

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
甘鯛 100g	113	18.8	3.6	360	190
真ダラ 100g	79	18.1	0.2	350	270
さんま 100g	310	18.5	24.6	200	180
さば 100g	202	20.7	12.1	320	230

エネルギーをとりたい時は白身魚より脂がのった魚がおススメ

リンが高値の場合は甘鯛やサンマがおすすめてです

参考文献:Wikipedia 旬の食材百科 五訂日本食品標準成分表

### 甘鯛の料理

★刺身、ムニエル、煮つけなど、和食にも洋食にも合う魚です。

高級魚と言われますが、少量を美味しく食べるのも贅沢な感じがします。

### 甘鯛のムニエル ~フレッシュトマトソース~

【ムニエル】	【トマトソース】	【作り方】
甘鯛 60g	トマト 20g	1 甘鯛に酒とコショウを振り、薄力粉をつける
酒 小さじ1	オリーブ油 大さじ1/2	2 フライパンに油とバターを入れて弱火にかけ バターが溶けたら、「1」を入れて焼く
コショウ 少々	白ワイン 大さじ1	3 トマトを小さ目のさいの目に切り、調味料と 合わせる
薄力粉 1.5g	食塩 1g	4 焼きあがった「2」に「3」をかける
バター 3g	コショウ 少々	
サラダ油 2g	バジル 2枚	