

いばらきの海の幸
おいしく食べciao!

ボタンエビ
調理時間：約30分～

本ボタンエビの白ワイン蒸し♪



ここが 

エビとニンニクと白ワインの香りが何とも言えない☆

材 料（2人前）

ボタンエビ（本ぼたん）	6尾ほど	オリーブオイル	適量
※小～中サイズで可			
ニンニク（スライス）	1～2片	塩こしょう	適量
白ワイン	適量		

ボタンエビに塩こしょうを振ります。

※ボタンエビは高価なエビなので比較のお求めやすい小～中サイズのエビで充分ですよ♪



フライパンにオリーブオイルをひいてスライスしたニンニクとエビを炒めます。

エビに火がある程度通ったら白ワインを入れて蒸し焼きにします☆



フライパンに蓋をして蒸し上がったら出来上がり♪



【ひとくちメモ】

ポタンエビ（本ぼたん）

底びき網漁法で漁獲される高級エビ。一般に牡丹エビと呼ばれているのは「トヤマエビ」という種類であることから、区別して「本ぼたん」などと呼ばれる。茨城県の底びき網漁法で漁獲される魚介類の中でも最も高級なもののひとつ。

写真は、日立市久慈浜産のポタンエビ。

