

Griglia di gamberi e verdure

天然海老と野菜のグリル



【材料】

(二人分)

天然海老	4尾
(殻つきに限る・有頭でも無頭でも)	
イカ	1杯
舞茸	1/2パック
アスパラ	4本

オルチョサンニータ 大きじ 2〜
コンチェントラートデルマーレ
(アサクラの自然海塩)

小さじ 1/2 弱
スライスにんにく 少々

【つくり方】

- 1) 海老は頭、殻はとらずによく洗って水気をふいておく
- 2) イカは内臓等を取り除き 1cm以上の厚さの厚めの輪切りにする
ゲソは縦に 4 等分にする
- 3) 舞茸は縦に 4 等分し、実が厚ければ薄く 2 等分しておく
- 4) アスパラは 3〜4 等分、長めの斜めにカットしておく
- 5) 耐熱容器を二つ用意するのが望ましいが一つでも良い
【海老とイカ】【アスパラと舞茸】を耐熱皿にそれぞれ入れてオルチョをたっぷりかけ分量のコンチェントラートデルマーレ全体にまぶしニンニクスライスを散らす
(箸で和える用にし全体にオルチョとコンチェントラートデルマーレが行き渡るようにする)
- 6) 190℃の予熱したオーブンに入れ、魚介の方は 10 分程度、アスパラと舞茸は 10〜15 分様子を見ながら焼く (具の大きさにもよるので様子を見ながら)
※ガスについている魚グリルで焼いてもよい。その場合はどちらも弱火で 7-8 で火が通る
- 7) 魚介の方はグリル終了後、アルミホイルなどでバットを覆い、余熱で芯まで火を通す (10 分ほど)
- 8) 焼けた具材を皿にバランスよく盛り付けてできあがり
※塩の加減はすこしきつめ、と思って材料にあわせて調整する