

Orata al forno con patate alle erbe aromatiche

鯛の香草オーブン焼き・じゃがいも添え



【材料】4人分～

鯛など白味魚 1尾 (500g 程度)

※マイケルの鯛は 1kg 以上あると思われる

コンチェントラートデルマーレ

(アサクラお勧めの塩) 小さじ 2

粒コショウ 好み

アサクラ EVO 大きじ 2～

タイムやローズマリー 3～4 枝～

レモン 1/2 個

にんにく 1 片

じゃがいも 2～3 個

※EVO はエキストラバージンオリーブオイルの略

アサクラ CHANNEL ライブクッキング vol33 より

【作り方】

- 1) 鯛は内臓と鱗を取りよく洗ってペーパータオルでよく水けをふいておく(魚屋に頼んでもよい)
- 2) 香草は洗って水けをきっておく、レモンは輪切り、にんにくはつぶしておく
- 3) 魚の腹に塩を強めにすり込み、コショウ、香草、レモン、にんにくを詰める
魚の皮の部分にも塩を振っておく (全部で 500g の鯛に塩小さじ 2 弱程度目安)
- 4) じゃがいもは皮をむき 5～6mm にスライスする
- 5) オーブンは 180℃ に予熱しておく
- 6) 天板にオーブンシートを敷きじゃがいもを敷き詰めその上に鯛を置く
- 7) じゃがいもの上に香草をちぎって、また塩を少々振る (分量外)
- 8) 全体に EVO をかけてオーブンに入れ 180℃ で 30 分～焼く
- 9) 30 分で腹から背にかけ竹串を差し、3 秒そのままにし、引き抜いて下唇の下で竹串の温度を感じ熱かったら OK なまぬるかったらオーブンで引き続き数分焼く
- 10) 焼き上がったそのままテーブルに、もしくはイタリア風に骨や頭を取り除き、身だけを皿に移し、じゃがいもやフレッシュハーブとレモンの切りたてを添える
- 11) EVO を白身魚にひと糸たらしていただく
※魚はサバー尾や、白身や鮭の片身・半身でやってもよい