

Cartoccio

カルトッチョ（包み焼き）



【材料】 4名分

白身魚	4切れ
あさり	8～12粒
青み	オクラ・アスパラなど
ミニトマト	8粒
しめじ	12茎
レモン	輪切り2枚
アサクラのエキストラバージン オリーブオイル	少々
塩	小匙1
パセリのみじん切り	少々
※オクラなど季節外はなくてもOK	
※アルミホイルなど	

【つくり方】

- 1) 白身魚は食べやすい大きさにカットし分量の塩を全体にもんでおく（15分以上置く）
- 2) あさはよく水洗いしておく
- 3) ミニトマトや1/2にカット、シメジは3つ塊ぐらいにほぐす
- 4) アルミホイルを30cmに4枚カットする
- 5) 中央に白身魚、上にレモン一枚を1/2にカットしたもの、ミニトマト、シメジ、固ゆでしたオクラなど青みを載せる
- 6) 上からアサクラのエキストラバージンオリーブオイルをたらしてパセリを振って包む
- 7) 包み方は上下を持ち上げ上端を1cmほど折り曲げ、もう一度1cmに折り曲げる。左右上下も1cmずつ二重～三重に折る。最後に横に閉めた部分を持ち上げ中に空洞を作る（空洞を作り蒸し焼きになるようにする）
- 8) オーブン190℃に予熱した中にいれ15分ほど焼いて出来上がり
- 9) 皿に封をしたまま盛り付け、各自開封してアツアツをいただく