

金目鯛の塩釜焼き

塩釜の中で蒸し焼きになったサプライズ感のある塩釜焼き。

調理時間

10分

1人当り

403kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

・金目鯛……………1尾 (約500g)
(ウロコとエラ・内臓をとる。
お店に頼めばとってきます。)



・卵白……………1個分 ・生姜スライス(皮ごと) ……1片分
・あら塩……………500g ・すだち……………1個
・大葉……………8枚 ・サラダ菜……………適宜

●作り方

- ① ボウルに卵白を入れ、泡立て器で軽く泡立て、そこに塩を2回に分けて加え、よく混ぜる。
- ② 天板にオープンペーパーをしき、①の1/3量を金目鯛がかくれるくらいの大きさに広げる。その上に大葉の半量、金目鯛の順にのせる。金目鯛のお腹の中に、生姜スライスを入れる。
- ③ 金目鯛の身を覆うように大葉を並べその上から残りの①をのせる。箸の先で、うろこなどの模様をつける。
- ④ 230度の予熱したオーブンで30分焼く。めん棒などで塩釜を割り、取り除く。サラダ菜をしいた皿に移し、半分に切ったすだちを添える。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る