



Recipe 03

ハーブ&レモンが香る鯛の塩釜焼き

ほのかな塩の甘みと、ハーブ&レモンの爽やかな香り。
しっとりふっくら焼き上がった鯛は、奥深いおいしさ。



材料(6~8人分)

- 鯛 1尾
- 塩 2.5kg
- 卵白 4個分
- レモン 1個
- タイム、オレガノ 各適量

作り方

1. 鯛は鱗と内臓を取り除く(魚屋さんにお問い合わせOK)。
2. レモンは皮に粗塩(分量外)をすり込んでよく洗って薄切りにし、1.の鯛の腹に詰め、上にものせる。
3. タイムとオレガノも2.のレモンと同様にする。
4. ボウルに卵白を入れてツノが立つまで泡立てたら、塩全量を加えて全体を混ぜ合わせ、塩メレンゲを作る。
5. オープンの天板にオープンシートを敷き、鯛がのるくらいの面積に4.の1/4量を広げたら、その上に3.の鯛をのせる。
6. 鯛全体を残りの塩メレンゲでしっかりと覆い、220度のオープンで45分ほど焼いたら、そのまま15分ほど余熱で火を通す。



2.3. 鯛の腹を開き、ハーブとレモンを奥までたっぷり詰めます。



4. 大きめのボウルを使用し、卵白がメレンゲ状になるまでしっかりと泡立てます。



6. 鯛の頭から尾まで塩メレンゲで完全に包み込み、ギュッと押し固めます。

Point

お祝いの席なら塩の塊のままテーブルへ出し、主役の人に塩を割ってもらいましょう。