

鯛の塩釜焼き



味の決め手は塩！今回は粗塩を使い、さらに香りを楽しむために、刻んだハーブも生地に加えました。割ると、心地よいハーブの香りが広がり、桜色の鯛が飛び出します。ロースターで焼く時はアルミホイルを敷くと、焦げずにすみますよ。

材料 / 4人分

- 鯛 1尾
- レモン 1個
- ニンニク 2かけ
- ローズマリー (ハーブ) 5~6本
- タイム (ハーブ) 7~8本
- オリーブオイル 大さじ3
- 粗塩 3カップ
- 卵白 3個



調理時間 約40分
(下準備除く)

作り方



1

塩生地を作ります。ボウルに粗塩、細かく刻んだタイムとローズマリー、卵白を入れて生地がなめらかになるまでよく混ぜます。



2

鯛のお腹にタイムとローズマリー、輪切りにしたレモン、ニンニクを入れます。表面にも刻んだタイムやローズマリーをのせ、オリーブオイルをたっぷり塗ります。



3

オープンペーパーの上に少量の塩生地を平に伸ばし、2をのせて全体が見えなくなるように塩生地で覆います。魚の形にして、模様を入れるのを忘れずに！



4

ロースターにアルミホイルを敷き、3をのせます。**自動姿勢焼きキーの中火**に設定して約20分焼きます。塩生地を割って、ハーブを添えて完成。

調理にはナショナルクッキングヒーターを利用しました。火力はお使いの各メーカーにより異なります。下記の表を参考に火力を調整してください。

	ナショナル	30+	東芝	パナソニック	日立	三菱
強火	10	7	10	7	10	7
中火	7	5	8	5	7	5
弱火	3	3	5	3	3	3