

鯛の塩窯



材料（4人分）所要時間 60分

鯛	1尾
薄力粉	150g
強力粉	150g
岩塩	100g
塩	少々
胡椒	少々
卵白	2個
水	100・200cc
オレガノ（香草）	少々
スタチ	1個
ポン酢	適量

作り方

鯛のウロコとエラ、ハラを取り除く。鯛は生のままで使う。
鯛に塩、胡椒し下味をつける。
オレガノを鯛のハラに少しいれる。
薄力粉と強力粉、岩塩を水で調整しながら堅さを合わせ練る。それと卵白とで鯛を包む。卵黄を塗るとキツネ色に色がつく。
210度のオーブンで約40分・45分程度焼く。
焼き上がったら上の部分を切り取り鯛が見えるようにする。

ワンポイント

オーブンで焼く際、下にアルミ箔を敷いておくと焼き上がった時に取扱いやすい。
和風ならポン酢で、洋風ならドレッシングでいただく。塩味がついているので好みにより選ぼう！

食材について

マダイは冬から春にかけておいしく、瀬戸内海地方では桜が咲くころに獲れるものを「桜鯛」といっています。目が澄んでいて、体のピンク色が濃く、尾はツヤがあり、ヒレがピンと張っていて、白身に透明感があるものを選びましょう。

平成18年に「愛」あるブランドに認定された愛鯛など、美味しい鯛が愛媛にはありますので、ぜひ、お楽しみください。

