

鯷のスパイス焼き

～鯷料理～

(約4人分)



■材料

真鯷	4尾	
A)	オリーブオイル	3 T
	レモン汁	2 T
	にんにく	2片・・・すりおろす
	生姜	10g・・・すりおろす
	塩	2 T
	コリアンダー	1/4 T
	カイエンヌペッパー	1/4 T
	カレー粉	1 T
パセリ、レモン	飾り	

■作り方

- ① 真鯷は鱗を取り内臓を除き（えらから内臓を取る）隠し包丁を両面2数か所入れ、S&Pしておく
- ② をボールに入れ良く混ぜる
- ③ ②を真鯷に良くすり込み、20分ほど置く
- ④ 220℃に熱したオーブンに入れ15分ほど、色よく焼く
- ⑤ パセリ、レモンで飾る