

鯛の塩釜焼き

～タイ料理～

(約6～8人分)



■材料

鯛 (お頭つき)	1尾
塩	1kg～2kg・・・魚の大きさにより異なる
卵白	1キロにつき2個分
大葉・葱・生姜・柚子きち	適宜
モズク	適宜
柚子胡椒	適量

■作り方

- ① 魚はうろこを引き、出来ればえらをとりそこから内臓を抜く。難しい場合はおなかを切り内臓を抜く。
- ② きれいに水洗いし、日本酒をかけておく。
- ③ 水気をふき、ねぎ・生姜・大葉・もずくをつめる
- ④ ボウルに卵白をいれ、塩を加える。手でよく混ぜて、全体にしっとりし押せばまとまるくらいの固さにする
- ⑤ 鉄板にオーブンペーパーを敷き、1cmくらいの塩の台をつくり、その上に水気をふいた魚をおく
- ⑥ 魚の上に塩をかぶせ全体を包みスプーンのさきでうろこ模様をつける
- ⑦ 180～200度のオーブンで30分ほど焼く。