

お魚のイタリアンスパイス焼き

～鯛料理～

(約4人分)



■材料

鯛	1尾
塩、胡椒	適宜
オレガノ	大さじ1
バジル、イタリアンパセリ、タラゴン、セルフィーユなどハーブ	適宜
フェンネル、タラゴンがあるととても美味。アニスでも良い	
にんにく	2片
白ワイン	大さじ3
塩胡椒	
じやがいも	2個・・・・極薄く切っておく
オリーブオイル	50 c.c
ゆずきち絞り汁	20 c.c

■作り方

- ① ハーブ類とオリーブオイル、ゆずきち絞り汁を合わせておく
- ② キャセロールにオリーブオイルを塗っておく
- ③ 鯛はえらとお腹を抜き綺麗に洗って塩、胡椒（目安は鯛の重量の2%）すりこむ
- ④ 白ワイン少々を全体にふり、鯛を置き、ハーブ類を漬けたオリーブオイルを流しかける。鯛の周りにじやがいもの薄切りを並べる
- ⑤ 230度のオーブンで15分焼く