

お魚のイタリアンスライス焼き

～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		
じゃがいも	2個・・・極薄く切っておく	
オリーブオイル	50cc	
ゆずきち絞り汁	20cc	

■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。鯛の周りにじゃがいもの薄切りを並べる
- ⑤ 230度のオーブンで15分焼く