

鱈のホイル焼き

<材料> (4人分)

あじ ……………2尾
馬鈴薯 (小) ……………2個
人参 ……………1/6本
玉ねぎ ……………1/2個
きゅうり ……………1本

マヨネーズ ……………40g
信州味噌 ……………10g
当たりごま (すりごま) ……………15g
塩、こしょう ……………各少量

無塩バター ……………40g
レモン ……………1/2個
塩、無塩バター



<作り方>

1. あじは三枚におろし、腹骨をすく。容器に薄く塩を振り、あじを皮を下にしておき、上からも塩を軽く振る。約10分間おき、塩を洗い流し、水気を取る。血合い骨を抜き、血合い骨のところから包丁を入れて観音開きにする。



2. 人参は皮をむく。葉に近い部分を使う場合はたて4等分に、下の細い部分を使う場合はたて半分に切る。

3. 鍋に水と馬鈴薯、人参を入れて火にかける。



4. 馬鈴薯に竹串がすっと通るようになれば、ざるに上げ、馬鈴薯は布巾を使って皮をむく。



5. 鍋に馬鈴薯と人参を入れて火にかけ、粉ふきにする。馬鈴薯はボウルに入れて木杓子であらくつぶす。人参は小口から 2mm 幅に切る (いちょう切り)。



6. 玉ねぎは皮をむいて根元を切り、繊維にそって薄切りにする。塩を振り、水分が出てしんなりしたら、水気を絞る。さらに水で洗い、塩加減を確かめて水気を絞る。



7. きゅうりはかたく絞ったぬれ布巾で表面をふき、表面に塩を振って板ずりする。熱湯に入れ、色が出たら冷水に落として水気を取る。たて半分に切って種を取り、薄切りにする。塩を振り、水分が出てしんなりすれば水で洗い、塩加減を確かめて水気を絞る。



8. マヨネーズに信州味噌、当たりごまを混ぜ合わせる。
9. 5の馬鈴薯と人参、6の玉ねぎ、7のきゅうりに8のマヨネーズを加えて混ぜ合わせる。塩、こしょうで味を調べ、1個約100gの俵形に形を整える。



10. 9のポテトサラダをあじで包み、皮目に2〜3本切り込みを入れる。



11. アルミホイルを広げ、バターを薄くぬって9をおき、さらにバター10gをのせて空気を閉じ込めるように包む。180℃のオーブンで約15分焼く。



12. 器に11を盛り、くし形に切ったレモンを添える。