

辻調ごちそうクッキング 鯛の塩包み焼き

調理:辻調理師専門学校 西洋料理 教授 野口 直樹

鯛の塩包み焼き

<材料(4人分)>

- 鯛(内臓つき約 1kg のもの) 1 尾
- オリーブ油..... 50ml
- 粗塩.....2.5kg
- 卵白..... 220g
- 詰め物
- タイム..... 3 枝
- ローリエ..... 1 枚
- ローズマリー..... 1 枝
- にんにく..... 1 片
- ソース・ヴィエルジュ(約 250ml 分)
- シェリー酒酢..... 25ml
- エクストラバージンオリーブ油..... 75ml
- にんにく.....1/2 片
- バジル(葉)..... 3g
- 完熟トマト(果肉)..... 200g
- つけ合わせ
- ズッキーニ.....1/2 本
- 姫にんじん..... 4 本
- 姫大根..... 4 本
- 小かぶ..... 1 個
- ラディッシュ..... 2 個
- 小玉ねぎ..... 4 個
- グリーンアスパラガス..... 4 本
- 塩、こしょう
- エクストラバージンオリーブ油



<作り方>

●鯛の下処理をする

1. 鯛は内臓を取り除いてアビエする。中骨の両端（頭側と尾側）をはさみで切り離しておく。



●鯛を粗塩で包んで焼く

1. 鯛の腹に、タイム、ローリエ、ローズマリー、皮をむいて軽くつぶしたんにんにくを詰める。



2. 鯛にこしょうをし、オリーブ油を全体に塗る。



3. 卵白をよくかき混ぜてコシをきってから、粗塩に少しずつ加え、手で混ぜ合わせる。塩の湿り加減は、手で握ってみて、少し形が残るくらいがよい。かたさは卵白の量で調節する。



4. 耐熱性のグラタン皿に3の塩を広げ、その上に鯛を置く。



5. 上からも塩をかぶせ、押さえながら鯛をきっちり包む。塩の厚さは約 1cm で、全体が同じ厚さになるようにする。



6. 220℃のオーブンに入れ、20～30分焼く。

●ソース・ヴィエルジュを作る

1. トマトは湯むきして横半分に切り、種を取り除いて、1cm角に切る。



2. シェリー酒酢に塩、こしょうをし、エクストラバージンオリーブ油を少しずつ加えてよく混ぜ合わせる。



3. つぶしたにんにく、バージルの葉のせん切り、トマトの角切りを加えて混ぜ、味をなじませる。にんにくは香りがついたら取り出す。



●つけ合わせを作る

1. ズッキーニ、姫にんじん、小かぶ、姫大根はそれぞれ同じ大きさに切りそろえ、形よく面取りして塩ゆでする。



2. ラディッシュと皮をむいた小玉ねぎとグリーンアスパラガスはそれぞれ塩ゆでする。



3. 鍋に水、塩、こしょう、エクストラバージンオリーブ油を入れ、1、2を加えて温める。



●盛りつける

1. 塩が薄茶色になったらオーブンから出して木づちで静かに塩を割る。



2. 鯛を傷つけないように、塩を取り除く。



3. 鯛の皮を取り、小骨が入らないように注意しながら、身を皿に盛る。つけ合わせの野菜を、水気を切って鯛の周りに盛る。ソースを全体にかける。

