

虹鱒の塩釜焼き



☆材料 1人分

にじます……1尾(250g)
セロリ……………1本
にんにく……………1かけ
卵白……………1個分
粗塩……………500g
すだち……………適量

おすすめポイント

見た目は豪華で作り方は簡単なので、急な来客時の料理にぴったりです。

☆作り方


- ①にじますは、鱗、ハラワタ、エラを取り、水洗いをして水気をよく拭き取る。
- ②ハラワタのあった部分に、セロリとにんにく(野菜の切れ端)を切って詰める。
- ③ボウルに卵白、粗塩を入れて手でよく混ぜ合わせる。
- ④天板にクッキングシートを敷き、③を薄くのばし、その上に②のにじますをのせる。
残りの③をにじます全体にかぶせるようにしてのせ、にじますの形に整える。
- ⑤200℃に予熱したオーブンで20～30分焼く。
- ⑥塩を割って器に盛り、すだちを添える。

生徒の感想

魚が苦手な僕でも、おいしく食べることが出来ました。本来は鯛でやる方法なのですが、こっちの方が安いです。塩とにんにくが効いていて、ビールのおつまみにぴったりです。

長谷川栄養教諭から

魚が苦手だからこそ考えついた料理ですね。シンプルですが、高級感があり、にじますのうまみを感じられる料理に仕上がりました。



富士宮第一中学校
(H23 3年生)
福田芳樹

