

# ◎◎ 鯛のセルクル焼き ◎◎

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

いつもの鯛もちょっとオシャレに！初夏にぴったりの1品に仕上げました。

## ■材料4人分 6センチセルクル型 4個

鯛※1・・・4尾

下味 塩・コショウ・白ワイン

オリーブオイル

A パン粉

A パルミジャーノレッジャーノ※2

A オリーブオイル

## ■ソース-

トマト 1個

オリーブオイル 大さじ3

塩 適量

ジェノベーゼソース 適量

※1 鯛はおろしてあるものを購入してもよい

※2 粉チーズで代用してもよい



### シトロン ヨーコ先生のここがポイント

セルクルがない場合はグラタン皿などの耐熱皿にしきこむとよい。その場合は②のフライパンで焼くところを省きいきなりオーブンでOK！

- 1 鯛は手開きにし※塩・コショウ・白ワインをふり、5分置く。水分をふき取り皮目を外側にして丸め1尾分を2つのセルクル型に入れる。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し、①を両面、焼き色がつくまで焼く。
- 3 ボールにAを入れてよく混ぜる。②の表面に敷き詰め、200度に温めたオーブンで5分、220度に温度を上げ表面がきつね色になるまで約5分焼く。
- 4 (ソース)トマトは種を除き1センチ角に切る。オリーブオイル・塩で味を整える。
- 5 皿の中心に⑤をセルクルから出してのせる。④のソースとジェノベーゼソースを鯛を囲うように盛り付ける。

### Citron ヨーコ先生のイベントのお知らせ

日本橋三越にオープンしたHajimarino Cafe  
食に関する様々なワークショップが連日開催されています。

6月21日(土)11時～・14時15分～

Citronヨーコ先生がミニお料理レッスンを担当いたします。

テーマは必ず「ワインのおつまみパパッと3品！」

簡単なワインのおつまみの他、テーブルコーディネートの一工夫もお伝えいたします。

ワイン好きの皆様、足をお運びいただけましたらうれしいです。

申込みはお電話で！・03-3274-8843 日本橋三越 はじまりのカフェ

<http://hajimarinocafe.jp/workshop/>

