

◎◎ 金目鯛のカルトッチョ ◎◎

カルトはイタリア語で紙のことから紙包みにした料理をカルトッチョと呼びます。旬の素材をたっぷり入れて焼くだけ。鍋いらずのメイン料理です。

■材料（2人分）

金目鯛	2切れ
アスパラガス	1本
プチトマト	2個
筍薄切り	2切れ
あさり	6個
オリーブオイル	小さじ2
白ワイン	小さじ2
レモン	2切れ
タイム	2枝
塩	適量
オープンシート	
30cm×20cmを2枚(アルミホイルでもよい)	

★ポイント★

カルトッチョは香りをそのまま包み込む調理法。臭みのある魚は塩をふって出てきた水分をのぞくことで香りよく仕上がります。入れる素材は旬の香り高いものを。筍が入ると一気に春気分が高まりますね！



1 金目鯛は塩をふり10分おいて、表面にでてきた水分をふき取る。

2 アスパラガスはがくを取り除き、下1/3の皮をむいて、斜め4cmに切り塩をもみ込んでおく。プチトマトは半分に切る。

3 オープンシートを縦におき、長い辺を半分におり、折り目を付けて開く。半分から手前のところに金目鯛・アスパラガス・プチトマト・筍、レモン・あさり、タイムをのせる。白ワイン・オリーブオイルを全体に回しかける。



4 素材をはさむように紙を半分に折る。端から1cm折り、3cm先にまた1cm折りと少しずつ重ねて端を追っていく。空気が入らないようしっかり包むように折る。

5 オープンを240℃に熱し、④を入れて12分焼く。



★Cirton ヨーコ先生の旬の素材 筍の下処理☆

春の風物詩 筍が旬まっさかりです。筍は収穫してから時間がたつほど灰汁が増え固くなります。一分、一秒でも早く茹でるのがポイントです。茹で方は筍の皮を3枚ほどむき、土をよく洗います。先の固い部分を少し斜めに切り落とします。包丁を縦に入れ、実の手前まで入れます。鍋に筍とたっぷりの水を入れて沸かし米ぬかを加えて竹串が通るまで茹でます。この時間は収穫から時間がたつほど長くなります。大きさ、鮮度によりますが1時間から3時間。たっぷり茹でて旬の味を楽しんでくださいね。

先週京都に筍堀に行ってきました・・・が、あいにくの雨のため掘るのは中止。朝、自分で掘った筍を生で食べてみたかったのですが残念です。やむを得ず筍専門店で購入してきました。旬の筍は通年で回っている茹で筍とは全く風味が違います。是非、春の味覚をお楽しみください。