

◎ 赤エビのハーブソルト焼き ◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（4人分）

赤エビ(有頭)	12尾
粗塩	150g
オレガノ	適宜
タイム	適宜
イタリアンパセリ	適宜
レモン	適宜



2.粗塩にエビを入れて軽く煎る



3.ハーブを入れて蒸し焼きにする

- 1 エビは背ワタとひげを取り除いておく
- 2 粗塩を弱火で加熱して温めておき、その中にエビを入れ混ぜながら煎る。
- 3 エビが赤くなってきたら、ハーブを入れて蓋をして弱火で蒸し焼きをする。
- 4 エビを皿に盛り付ける。食べるときは、まわりの粗塩を取り除き、殻をむいて食べます。お好みでレモンもどうぞ。

ばん くみこ先生のコメント★

大きな鉄板の上で魚介類を大量の塩と一緒に焼くシチリアをイメージして作りました。本当は車エビで作ろうと思っていたのですが、最近手軽に手に入る赤エビにしてみました。新鮮な車エビが手に入ったら、是非車エビで作ってみてください。

ポイント 塩焼き

鉄のフライパンを使ってじっくり弱火で焼くことがポイントです。ふっくらしたエビの塩焼きが仕上がります。ハーブは生のものをたっぷり使用してください。お好きなハーブを入れて、香りを楽しんでください。オレガノやイタリアンパセリは他のハーブとあわせやすいです。