

◎鰹と夏野菜の オープン焼き◎

梅雨前のこの時期、味が最も美味しくなる季節です。夏野菜と合わせて食感も楽しいお料理です。

■材料(2人分 1人2切れ)

鰹	2尾分	3枚におろしたものの
塩・白コショウ		各適宜
ジャガイモ		20g
ズッキーニ		30g
赤パプリカ		20g
水		200ml
A塩		小さじ1
Aオリーブオイル		小さじ1
Bドライパン粉		大さじ2
Bトマトペースト		小さじ2
Bオリーブオイル		大さじ1強
Bパセリのみじん切り		小さじ1
仕上げ用		
オリーブオイル・レモン汁		各適宜



オープンに入れる前の鰹

- 1 ズッキーニ・パプリカ・ジャガイモは5cm長さ4ミリ幅の棒状に切る。小鍋に水を沸かし、Aを加えて塩が溶ける混ぜ、沸騰させた中にズッキーニ・パプリカ・ジャガイモを加え40秒茹でザルに上げる。
- 2 ボウルにBを入れ、均一になるまでスプーンで混ぜる。
- 3 鰹の両面に塩・コショウをふり、身の側に①の野菜をのせ巻いて楊枝で止める。このとききれいな面が上にくるようにする。天板に網をのせ、その上に鰹を安定よくのせる。鰹の上に②のトマトパン粉を薄く伸ばしてのせる。220℃に熱したオーブンで7分焼く。
- 4 楊枝をはずして皿に盛り付け、好みにレモン汁とオリーブオイルをかけまわす。

■ ポイント ■

- ◆シンプルな料理なので塩加減が重要。鰹に塩をふる際しっかりと身の重量の0.9%を目安にふるとよいでしょう。
- ◆中に巻く野菜はシャキシャキとした食感にすることで鰹の美味しさを引き立てます。オイルを加えて茹でることで1本1本がしゃっきりと仕上がります。茹ですぎないように注意しましょう。
- ◆オープンに入れる際、ざるの上にのせて焼くことで落ちた水分を吸わずに食感良く仕上がります。今回は百均でパットとセットで販売していたステンレス製のものを使用しています。オープン専用でなくても使えるものがありますのでご安心ください。