

◎ タラとジャガイモの重ね焼き ◎

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

塩漬けにしたタラとジャガイモをオーブンで焼きあげます。イタリアの塩漬けのタラ、バッカラをヒントにした1品です。

■材料（2人分）

生タラ	200g
塩	4g
じゃがいも	中1/2個
マッシュルーム	4個
アンチョビ	2フィレ
タイム	穂先2本
オリーブオイル	小さじ1
生クリーム	大さじ1
バター(食塩不使用)	10g
・オーブンに入れられる耐熱皿	2個



■ ポイント！ ■

ジャガイモの表面のカリッとした食感を楽しむため、ジャガイモは水にさらさないで切ったらすぐに使いましょう。タラにしっかりと塩分を加えるので野菜には塩をふりません。オーブンに入っている間に生クリームを通してコトコト煮ている状態になるので全体に塩味が広がっています。

■ シトロン先生のコメント ■

イタリアにはタラを塩漬けにして固くなるまで干したバッカラという保存食材があります。塩を抜いて使うのですがタラ旨みが凝縮され、独特の繊維質の食感が美味しい食材です。今回は自宅で簡単にその食感に近い味わいを楽しめなかとチャレンジしてみました。何度もチャレンジして、生タラの美味しさとバッカラ風の食感と塩味がうまく融合してシンプルながら深い味わいのお皿になりました。

1

タラは1cm厚さに切る。塩を両面にふり、ラップをして冷蔵庫で2時間いじょう置いておく。(一晩でもよい)キッチンペーパーで水けを抑える。ジャガイモは皮をむき1~2mmの薄切りにする。マッシュルームも1~2mmの薄切りにする。バターは5mm角に切る。アンチョビは5mmに切る。

2

耐熱皿にオリーブオイルを塗る。ジャガイモ・マッシュルームを少しづつ重ねながら敷き詰める。その上にアンチョビを散らす。その上にタラを敷き詰める。再びジャガイモ・マッシュルームを敷き詰める。アンチョビを散らす。タラを敷き詰める。ジャガイモ・マッシュルームを敷き詰める(写真参照)。生クリームを全体に注ぎ、バターをちらす。

3

190℃に熱したオーブンで40分~50分、表面がカリッとして、中に水分がなくなるまで焼く。タイムをのせて食卓へ。



←レシピ②の重ねているところ。