

◎鯖のカルトッチョ◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（2人分）

鯖	2切れ（1尾100g）
ニンジン	1/4本
ピーマン	1個
黄パプリカ	1/4個
タマネギ	1/4個
ジャガイモ（小）	1個
マッシュルーム	4個
プチトマト	6個
白ワイン	大さじ2
塩	適量
ホワイトペッパー	適量
小麦粉	適量
バター	大さじ2

クッキングシート（30cm×50cm）2枚



- 1 鯖は少し強めに塩をふり、ホワイトペッパーもかけておく。魚から出てきた水分をふきとり、小麦粉を軽くまぶしておく。
- 2 ニンジン・ピーマン・パプリカは細切りに、タマネギ・ジャガイモはスライス。マッシュルームとプチトマトは2等分にしておく。
- 3 フライパンにバター（大さじ1）を入れ熱し、鯖の両面に焼き色をつけておく。
- 4 クッキングシートに2の野菜を広げ軽く塩をふり、その上に3の鯖をのせ白ワインをふりかけ、タイム・バター（大さじ1/2ずつ）をのせて包む。
- 5 200℃のオーブンで13-15分蒸し焼きにする。そのままお皿に乗せて、各自でペーパー開けて食べる。お好みでバジルペーストや唐辛子オイルなどかけてもよい。

<コメント>

お家でご飯作る機会が増えたので、今まであまり作らなかったお料理を挑戦される方が増えています。「普段はしない揚げ物も挑戦した〜!」とか「餃子を皮から作っちゃった!」なんて声も聞きます。魚のソテーは仕上がりがパサついてしまって苦手な方も、カルトッチョで蒸し焼きにするとふっくら仕上がります。先にバターで魚を焼くことで旨味を逃がさず、コクも増します。レシピにこだわらず、ご自宅にあるお野菜を入れてください。今の時期ならタケノコやソラマメもおすすめです。お魚も鯖ではなく、他の白身魚やサーモンでも美味しいです。お子さんのいる家庭ではチーズをのせるのもおすすめです。

ここがポイント <カルトッチョ>

カルトッチョとはイタリア語で紙の包み焼きのことです。カルタ（イタリア語で紙）で包んだ料理ということですね。アルミホイルで代用もできますが、紙より熱伝導が高いので調整してください。包み方もとくに決まっていません。キャンディー包み、四角状に包んだり、巾着状に包むやり方などあります。野菜が多めの場合は、少し緩めに包んで水分を逃がすこともポイントです。



包む前



キャンディー包み



四角状包み