

◎ イサキと新じゃがのオーブン焼き ◎

2023年5月のレシピ④
レシピ提供：シトロン ヨーコ先

イサキを見かけるようになりました。
癖がなく身がふっくらしておいしいので夏の間我が家の食卓によく登場します。
今回はシンプルに新じゃがとオーブンで焼きました。マリネがポイントです！

■材料（2人分）

| | |
|-----------|------------------|
| いさき | 1尾 |
| A水 | 400ml |
| A白ワイン | 100ml |
| A塩 | 30g-35g 漬け込時間による |
| A砂糖 | 5g |
| A白コショウ | |
| にんにく | 1/2かけ |
| ハーブ | 5本 タイム・ディールなど |
| 新じゃが | 3個 |
| B塩 | 適量 |
| プチトマト | 6個 |
| オリーブオイル | 大さじ3 |
| トッピング用ハーブ | 5本 タイム・ディールなど |



1 イサキはウロコ・エラ・内臓を取り除く。(魚屋さんにお願ひできます)
お腹の中ににんにく・ハーブを入れる。

2 Aをビニール袋に入れ塩・砂糖を溶かす。①のイサキを入れ封をして冷蔵庫で1時間～一晩マリネしておく。
塩の量は2時間以内なら35g。それ以上なら30g。

3 新じゃがは、タワシでよく洗い鍋にBの塩と共に入れ、串がすっと刺さるまで約30分ゆでる。1・5センチ厚さの輪切りにする。プチトマトはヘタを外す。

イサキをマリネ液から取り出しキッチンペーパーでお腹の中と外側の水分を拭きとる。耐熱容器にオリーブオイルを少し入れジャガイモで皿の底全体に塗る。ジャガイモを皿の底に並べ、その上にイサキ・周囲にプチトマトをのせる。お腹に入れていたハーブとニンニクを上に乗せ、オリーブオイルをイサキ・ジャガイモ・トマト全体にかけまわす。(写真)200度に余熱を入れたオーブンで30分焼く。(電気オーブンの場合20度)

5 焼いたハーブを取り除き、トッピング用のハーブを添え食卓へ。



<ポイント>

●Aを混ぜた液をソミュール液と言います。肉や魚を漬け込むと風味良く塩が全体にまんべんなく入ります。砂糖を加えることで身がふっくら柔らかくなります。

●ほかの魚では・・・鰯がおすすめです。少し大きめの鰯で作れば同じように作ることができます。切り身の魚ですと鯛もおいしいですが焼き時間が短くなるので調整してください。魚屋さんで下処理をしてもらって仕込んでおけば焼くだけで美味しく食べられるので是非チャレンジしてくださいね！