

おいしい・簡単・オシャレなお料理でおなじみの

## 吉原ひろこ先生のレシピシリーズ45

～初心者でも簡単！パーティーメニュー～

### 金目鯛の香草焼き



#### 材料 (4～6人分)

- 金目鯛・・・1尾(30cmぐらいのもの)  
なければ、サーモン、鯛、本マグロ小、など季節の魚を用意
- オリーブオイル・・・50cc
- にんにく・・・1かけ
- ローズマリー・・・4枝(2枝は調理用、残りは飾り用)
- タイム・・・少々
- 塩・・・小さじ1程度
- こしょう・・・少々

#### 《付け合せ》

- レモン・・・2個
- ペビーリーフ・・・適量
- じゃがいも(小)・・・1kg
- にんじん・・・3本
- とうもろこし・・・2～3本
- 塩(粒塩)・・・少々



#### 作り方

### 1 下準備

金目鯛はウロコと内臓を取り(ここまでは魚屋さんにしてもらうとよい)、小さじ1ぐらいの塩を内臓の部分と外側に振って、10分ほどおく。

**Point!** 塩は少し多めに振っておきましょう。魚の生臭みを消します。

にんにくをスライスする。



じゃがいもをしっかり洗う。にんじんは乱切りにし、とうもろこしは皮を剥いて4～5等分に切っておく。



蒸し器にお湯を沸騰させておく。

オーブンを230度に予熱しておく。

オーブンの天板にオープンシートを敷き、シートの表面にオリーブオイルを薄く塗る。

魚から出た水を軽くふき取り、オープンシートの上に置く。



金目鯛の表面に斜めに包丁を入れる(身がくずれないようにするため。上側だけで良い)。腹の部分にローズマリーとにんにく数片を詰め、残りのにんにくとローズマリー、タイムを金目鯛の上に載せる。



上からこしょうとオリーブオイルを振り掛ける。

### 2 焼く

230度に予熱したオーブンの下段に入れ、20分間焼く。

### 3 野菜を蒸す

金目鯛を焼いている間に、じゃがいも、にんじん、とうもろこしを、湯気の立った蒸し器で15～20分間蒸す。竹串を刺してスツと通れば良い。



蒸し上がったたら軽く粒塩を振る。

### 4 仕上げ

230度で20分焼いたら、いったんオーブンから取り出し、オーブンの温度を250度に上げる。



金目鯛の周りに蒸しあがったじゃがいも、にんじん、とうもろこしを並べ、上からオリーブオイルを振り掛けて250度のオーブンで5～10分間、良い色に焼き上げる。



**Point!** このときに金目鯛の尻尾にアルミホイルを巻いておくと、焦げなくて良いでしょう。

焼き上がったたら皿に移し、カットしたレモンとペビーリーフを周りに添え、食べる直前にレモンを絞る。



# ノンナイフサラダ



## 材料 (8~10人分)

レタス・・・・・・・・・・1個  
きゅうり・・・・・・・・・・4本  
水菜・・・・・・・・・・1パック  
パイナップル(缶詰)・・・1缶  
枝つきミニトマト・・・・2パック  
紫たまねぎ・・・・・・・・1/2個

バゲット・・・・・・・・・・1/2本  
オリーブオイル・・・・・・適量

### 《ドレッシング》

オリーブオイル・・・・大さじ4  
レモン汁・・・・・・・・大さじ3~4 (レモン2個分)  
パイナップル缶の汁・・・大さじ3  
塩・・・・・・・・・・小さじ1弱 (レタスの大きさによって加減)  
こしょう・・・・・・・・少々



## 作り方

- 1 バゲットを手で一口大にちぎり、フライパンに入れてオリーブオイルをかける。その後中火~弱火にかけて、じっくりとこんがり焼き色が付くまで焼く。別の皿に移し、しっかり冷ましておく。
- 2 レタスはよく洗い、食べやすい大きさに手でちぎり、水気を切って大皿に盛る。きゅうりは包丁の柄やすりこ木でたたいてから手でちぎる。(たたき過ぎないように注意!) 水菜も4~5cmに手でちぎる。(ひねるようにするとちぎりやすい) パイナップルも一口大に手でちぎる。全ての野菜を順に大皿に盛っていく。  
**Point !**  
タイトルに「ノンナイフ」とあるように、包丁を使わずに全て手でちぎります。
- 3 ミニトマトは枝つきのまま洗って盛り付ける。紫たまねぎはスライサーで横方向にスライスして、きれいにあしらう。  
**Point !**  
ここまで盛り付けたら、ラップをして食べる直前まで冷蔵庫で冷やしておきましょう。
- 4 ドレッシングの材料を混ぜ合わせ、冷やしておく。
- 5 食べる前に1のバゲットを上にあしらひ、4のドレッシングをかける。

