

子ども喜ぶ!

金目鯛の丸ごとロースト 洋



豆知識

一匹丸ごと焼き上げる、豪快かつ見栄えのするクリスマスパーティーにもってこいのレシピ!ローズマリーやにんにくの香りが食欲を刺激します★鱗と内臓の処理は、お店にお願いしてください♪

Point

金目鯛に切れ込みを入れることで、見た目と火通りが良くなります!オーブンにより焼き加減が異なるので調整してください♪

RECIPE

材料 4人分

金目鯛 …… 1尾(鱗と内臓を除いたもの)	ローズマリー …… 2本	A白ワイン …… 大さじ1
かぶ …… 2個	塩 …… 小さじ1	A水 …… 大さじ1
マッシュルーム …… 6個	オリーブオイル …… 大さじ2	Aレモン汁 …… 大さじ1/2
ミニトマト …… 8個		A塩 …… 少々
にんにく …… 4個		Aこしょう …… 少々

作り方

- ① オーブンを250度に予熱する。
- ② 金目鯛は皮目に切れ込みを2、3箇所入れ、塩小さじ1をまんべんなく振る。かぶは皮をむき、8等分に切る。マッシュルームは半分に切る。にんにくは半分に切り、芽を除く。
- ③ 天板にクッキングシートを敷き、金目鯛をのせ、腹の中になんにく2個分、ローズマリー1本を入れる。残りのにんにく、ローズマリーを金目鯛の上のにのせ、かぶ、マッシュルーム、ミニトマトを周りに散らす。オリーブオイルを全体に回しかけ、オーブンで30分焼く。
- ④ 器に金目鯛を盛る。野菜とクッキングシートに残った汁をフライパンに移し、Aを加え、一煮立ちさせてソースを作る。
- ⑤ 金目鯛にソースをかける。

