



### 作り方

- 1 包丁の刃先を使って鮎のうろこを除く。
- 2 1をよく水洗いしたら、ふきん等でしっかり水気を除く。
- 3 2に塩をつけていく。ヒレは焦げないように、しっかりと塩を付ける。
- 4 たまねぎの根の部分を取り除き、1/3程度まで切り込みを入れラップでしっかりと包む。
- 5 4を600Wのレンジで7分加熱する。
- 6 3の鮎・5のたまねぎ・ミニトマトを天板に並べて、220度のオーブンで15分程焼く。
- 7 6が焼きあがったら皿に盛り付け、仕上げにオリーブ油とバルサミコ酢をかければ完成。



✿ バルサミコ酢がない場合は柑橘系のレモンやすだちを代用することもできる。✿



#### 鮎の旬

8月中旬ごろまでが旬

#### 鮎の特徴

天然の鮎には黄色の模様がある。

#### おいしい鮎の見分け方

目が黒く澄んでいて全体に光沢があり、体表にぬめりのあるものがよい。

#### ★ 調理のワンポイントアドバイス ★

#### ヒレに化粧塩をするとこげつきにくい

ヒレや尻尾の部分には塩をしっかり乗せるように付けるとよい。