

地中海風めばるのオーブン焼き

— 2人分 —



めばる	1尾	タイムの枝	1本
たまねぎ	1/2コ	塩・こしょう	適量
赤パプリカ	1/2コ	オリーブ油	適量
黄パプリカ	1/2コ	レモン	1/2コ
じゃがいも	2コ	パセリ	1本
トマト	1コ		

作り方

- 1 うろこと内臓を取り除いためばるのひれを切り、背中に2か所切れ目を入れる。
- 2 皮をむいたじゃがいもを水につける。
- 3 2を5mm幅に切り鍋に入れ、塩を入れて下ゆでする。
- 4 野菜は薄くスライスする。
- 5 塩でレモンを洗い、皮ごとスライスする。塩で洗うと防腐剤が落ちやすい。
- 6 パセリはみじん切りにする。
- 7 めばるに塩、こしょうをふり、冷えたフライパンにオリーブ油を入れてから火にかけ、表面に火が通るまで焼く。
- 8 器(テラコッタ)に、野菜を入れ塩、こしょうをしたらオリーブ油をかける。
- 9 8の上にじゃがいも、トマトをおいてオリーブ油をかけ、さらに焼いためばる、レモン、タイムの枝をのせてオリーブ油をかける。
- 10 180℃のオーブンで20分焼く。
- 11 焼きあがったらパセリをふりかけて完成。



★ 地中海風とは？

地場で取れた魚や野菜をテラコッタという器を使ってオーブンで焼き上げたもの。

★ めばるの由来と旬

由来は目が張り出しているから。旬は春から夏にかけて。

★ どこで獲れるの？

石川～日本海・九州・四国全域で獲れる。

★ 美味しい見分け方

丸みがあって目が透き通っているもの。