



お料理教室レシピ

真鱈と蕪のオーブン焼き 柚子風味

使用材料

真鱈	100g
蕪	1/2個
椎茸	3個
柚子の皮細切り	少々

柚子のタレ

スープ	50 c c
塩	3 g
砂糖	3 g
胡椒	少々
醤油	小匙1/4
葱のみじん切り	小匙1/2
生姜のみじん切り	小匙1/4
柚子のみじん切り	小匙1/4

作り方

- ① 真鱈を一口大位にカットして、塩、酒、胡椒で下味をする。蕪と椎茸をカットする。
- ② ボールに柚子のタレを混ぜ合わせてから、鍋に入れて沸かし、水溶き片栗粉でトロミを付ける。
- ③ ①の真鱈、蕪、椎茸に薄い小麦粉を付け、鍋で半分位火を通しキッチンペーパーにあけて、余計な油を取り、ボールに入れる。
- ④ ③に②のトロミの付いた柚子のタレを入れ絡める。耐熱クッキングシートに入れ、ゆずの皮をのせて閉じる。
- ⑤ 180℃のオーブンで8~10分焼いて完成。



ポイント

- ・真鯛を使っても美味しいですよ！
- ・アルミホイルでも大丈夫です！

