



ปลา-ย่างเกลือ-ผักชีลาว (魚とディルの塩釜焼き) ปลาย่างเกลือผักชีลาว



<材 料> 1人前

| | | | |
|-----------------------------|---------------|----------------|-----------------------|
| 塩釜焼きの素 | 500g | | |
| 水 | 大さじ3 | | |
| プラニン(テラピア) | 1尾 | 解凍して洗い、ペーパーで拭く | |
| レモングラス | Aの残り | ななめに3cmに切る | |
| バイマックルー(こぶみかんの葉) | 4枚 | すじを取って半分にちぎる | |
| A { | レモングラス | 4本 | 薄い輪切り(下の柔らかい部分の1/2まで) |
| | にんにく | 4片 | 軽くつぶして2~3つに切る |
| | ブリッキースー(生唐辛子) | 2本 | 1cmの輪切り |
| (※石うすが無い場合は、Aの材料をみじん切りにする) | | | |
| パクチーラオ(ディル) | 50g | 葉を取る | |
| 万能ねぎ | 2本 | 2cmに切る | |
| ブリクチャーファー | 1/2本 | 斜めスライス | |
| レモン | 半分 | 縦に3つに切る | |

<作り方>

- ① 塩釜焼きの素に水を入れて混ぜておく
- ② プラーニン(内臓処理した冷凍もの)を解凍して、流水で洗ってペーパーで拭く
- ③ Aの残りのレモングラスとバイマックルーを魚のお腹に詰める



- ④ クロックでAを粗くつぶす(またはみじん切りにする)



- ⑤ ④を魚の頭と尾以外の両面に塗る
- ⑥ 天板にクッキングシートを敷き、①を1cmの厚さで魚の形に置く
- ⑦ ⑥の上にディルの1/3量を置く



- ⑧ ⑤の魚を置いて、その上にディルの残り半分を置く



- ⑨ ①の塩の残りを魚の上に塗り形作る 菜箸などで、目、鱗、尾ひれなどを書く
- ⑩ 200℃の熱したオーブンで40分焼く



- ⑪ 塩釜を割って、ディル、プリックチーフアーを飾り、レモンを添える

