

ほたての塩釜焼き

材料

ほたて	8個
昆布（20cmくらい）	4枚
卵白	2個分

調味料

塩	400g
小麦粉	30g

作り方

- ① 昆布は、水に一度サッと浸し、柔らかくしておきます。
- ② 卵白をよく攪拌させ、そこに塩と小麦粉を入れて混ぜて塩ペーストを作ります。
- ③ オーブンを180度まで温めておきます。
- ④ オーブン対応の鉄板にクッキングシートを敷き、塩ペーストスプーン1杯分を楕円形状の薄く平らに伸ばし、4個作っておきます。
- ⑤ 伸ばした塩ペーストの上に昆布を敷き、昆布の上にほたて2個を乗せ、昆布で包みます。
- ⑥ 昆布で包んだら、残りの塩ペーストを上から乗せ、直接ホタテに付かないように塩ペーストでほたてを包みます。
- ⑦ 包んだらオーブンに入れて約20分焼いたら完成です。
- ⑧ 焼いたら皿にのせ、硬く焼けた塩ペーストを割ってください。

※塩ペーストで包んだらすぐ焼いてください。焼いたらすぐ食べてください。

塩味がだんだんと濃くなりますので注意してください。