

# ◎サツマイモと鱈のオーブン焼き

2023年11月のレシピ①

レシピ提供：ばん くみこ先生

## ■材料（2人分）

サツマイモ（小）	1本
鱈（白身魚）	2切
塩・黒胡椒	適量
たまねぎ	1/4個
レモン	1個
オリーブオイル	大さじ2
白ワイン	大さじ2
バター	20g
タイム	適量



## ■コメント■

鱈にレモンで風味と酸味つけ、サツマイモと一緒にオーブン焼きにしました。サツマイモの皮が気になる方は皮をあらかじめむいて作成してください。サツマイモをたくさんいただき、鱈とあわせましたが、サツマイモをジャガイモに変えても美味しくいただけます。鱈は他の白身魚でも作成でもOK。具材を並べてオーブンにお任せの簡単レシピです。

## ■ここがポイント さつまいも■

さつまいもはビタミンCが多く、1本で一日に必要な量をほぼ取ることができます。ご飯のおかず、デザートにも使える万能食材です。鱈の代わりに、りんごやオレンジと一緒に重ねて、砂糖・レーズン・シナモンを入れてオーブンで焼いたら、食後の美味しいデザートになります。さつまいもは、切って空気に触れると黒く変色します。切り口はすぐ水につけると変色（酸化）を防ぐことができます。



サツマイモと  
タラのオーブンに入る前

1

レモンは2/3輪切りにしておく。鱈は小さめの切り身にし、塩・胡椒し、レモンを重ね合わせビニール袋に入れて冷蔵庫に1時間入れておく。

2

たまねぎは薄切りにする。さつまいもは輪切りにし、軽く塩をして蒸し器で10分蒸す。（水にさらして、濡れたまま耐熱皿にのせ電子レンジ加熱でもよい）

3

耐熱皿に玉ねぎを敷き詰め、さつまいも・鱈・レモンを交互に並べる。

4

白ワイン・オリーブオイル・レモン汁（輪切りレモンの残りを軽く絞る）をかけ、全体に塩・胡椒をしてバターとタイムをのせる。

5

200℃のオーブンで20分焼く。

