

MAIN DISH [MEAT]

オマール海老の香草焼

香草パン粉をまとわせて、
ジューシーに焼き上げる。

豪快な見た目でお客様の目を引くオマール海老。
活けのオマール海老をさばくのは少々勇気がいり
ますが、新鮮な旨味は何にも代えがたいもの。
ハーブの香りがついた香草パン粉をまとわせて、
ジューシーに焼き上げます。この香草パン粉は、
魚のカツレツなどに使っても、いつもと違う味が
演出できます。



材料

2人前

活オマール海老 (400g~500gのもの) : 1尾
レモン : 1/6を2個
EXVオリーブオイル : 適宜
トレビス : 2枚
香草パン粉 : 15~20g

香草パン粉 (作りやすい量)

パン粉 : 50g
ニンニク (みじん切り) : 8g
パセリの葉 (洗って乾かしたもの) : 10g
ローズマリーの葉 : 4g
シチリア海塩 : 3g
白胡椒 : 1g

作り方

Step 1

香草パン粉を作ります。

香草パン粉の材料を、フードプロセッサーで回して細かくします。

Step 2

活オマール海老は、ツメの部分を腕の付け根からキッチンバサミで取り外し、しっかりした包丁で中心から半分に割ります。
頭の砂袋と、背ワタを取り除いておきます。

Step 3

ツメの部分は軽く茹で、殻を半分に割って中の身を食べやすく出しておきます。

Step 4

オマール海老に軽く下味の塩と胡椒をふり、EXVオリーブオイルをからめます。

Step 5

香草パン粉をオマール海老の身の上からまぶし、落ちないように押さえます。

Step 6

STEP 5のオマール海老の上からさらに軽くEXVオリーブオイルをかけます。

Step 7

頭の部分は、ピュアオイルをひいたフライパンでソテーし、尾の部分はグリルパンでグリルします。

Step 8

火が通ったらトレビスとレモンと一緒に盛り付けます。