■ たらのホイル焼き

塩たらの旨みを逃さずそのまま感じられるメニュー。たらとキノコがマッチ。溶け出した旨みで蒸し焼きのような感じに。彩りにブロッコリーなどを添えても。キッチンをあまり汚さずに作れます。

◆ 材料（1人分）

・たら	1切
・しめじ、しいたけ、えのき茸などのきのこ※	適宜
・白ワイン	5cc
・ブロッコリーなどの野菜（お好みで）	適宜

◆ 作り方

1. アルミホイルの上にバターを塗り、白ワインをかけたたら、きのこ（※いしづきを取る）、バターの順でのせる。

2. もう一枚ホイルを用意し蓋のようにかぶせて、4辺を3回、上に折り巻き上げて閉じる。（焼き汁がこぼれて出ないように）

3. フライパンにのせて蓋をし、弱火で10分～15分程蒸し焼に。

4. アルミホイルのまま皿にのせ、お好みでポン酢や醤油などをかけて。

ヤママサ