

オマール海老の スパイシーロースト Homard Roti au Epice

～スパイスを使いこなそう!エビをさばくのは男の料理の醍醐味!～



【材料】

オマール海老(2人前) ----- 1尾

<スパイスA>

・チリペッパー ----- 40g
・パプリカ ----- 20g
・ブラックペッパー ----- 4g
・塩 ----- 14g

<スパイスB>

・ガーリックパウダー
・フェンネル
・ジンジャーパウダー
・オニオン
・カイエンヌペッパー
・クミン
・タイム
・オレガノ 以上、適量

レモン ----- 適量

【作り方】

- ①Aのスパイスを混ぜ合わせておく。BのスパイスはAのベースにお好みで追加。
- ②エビはまず背の部分から尻尾に向けてタテに切り込む。次に背の部分から頭に向けて同様に切り込む。ハサミの部分を切り落とし、頭から尻尾までを等間隔でざっくりと切る。ハサミは肉叩き(無ければ金づちやお酒のビンなどでも代用可)で軽く叩き、殻を柔らかくしてから、上部にキッチンばさみで切れ込みを入れる。(a) (b)
- ③油を適量ひいたフライパンを熱し、エビの身側をフライパンの底に向けて焼く。軽く火が通り、エビの身が赤くなったら①のスパイスを振る。量はお好みで調整。加熱中に白ワインを少量加え、フランベしても◎
※火量に要注意
- ④葉物野菜を添えた皿に盛り付けて完成。

◆レモンを絞ったり、熱したオリーブオイルに刻んだパセリなどの香草を加え、ドレッシングにしても美味。また、市販のフレンチドレッシングなどでもOK

