

# 和のハーブ薫る富士の介の紙包み焼き

Hitotsu / 野田一寿

材料 1人分

## ～檜オイル～

檜 10g  
オリーブオイル 200g

## ～ブライニング液～

水 400cc  
塩 40g  
砂糖 20g

## ～紙包み焼き～

富士の介 90g  
オリーブオイル 5g  
クロモジ 1g

玉葱スライス 50g  
茸 50g

(マッシュルーム、舞茸、シメジ、ヒラタケなど。  
好きな茸でOK)

ミニトマト 2個

オリーブ 2個

ズッキーニ 1/5本

オクラ 1本

レモンスライス(お好み) 1枚

バター 10g

イブキジャコウソウ 5本



## 作り方

### ～檜のオイル～

※使用する一週間くらい前に作っておくと、オイルによく香りがうつる(当日でもOK)。

① 檜をボウル等で軽く潰す。

② 檜をフライパンに入れ、弱火で5分加熱する。香りが立ってきたらボウルに戻し、オリーブオイルをひたひたより多い位に加える。

### ～ブライニング液～

① ボウルに水400cc、塩40g、砂糖20gを混ぜ合わせ、よく溶かす。

### ～紙包み焼き～

① 富士の介の表面をペーパータオルで拭き、水分を取る。ブライニング液に45分漬け込む。富士の介が浮かないようにラップで押さえる。

② 富士の介を休ませている間、食材を切る。玉葱50gを薄めにスライスする。

③ 茸の石づきを外して手でほぐし、50g程度混ぜ合わせておく。好きな茸でOK。

④ ミニトマト2個を1/4に切る。ズッキーニ1/5本を一口大に切る。オクラ1本のガクをとり、レモンを1枚スライスする。オリーブ2個を薄めにスライスする。季節によって様々な野菜に変えてもよい。

※檜のオイルを作る(当日作る場合)。

⑤ 富士の介をブライニング液から引き上げ、水分をしっかりと拭き取る。一人前(90g)に切り分ける。

⑥ 富士の介の両面にまんべんなくオリーブオイルをまわらせる。クロモジの枝を取り除き、小さくちぎってつぶしながら富士の介にまんべんなくまぶす。

⑦ クッキングシートを広げる(包み込めるサイズ)。半分より左側に玉葱のスライス、茸を広げ、檜のオイルを軽くまわしかける。

⑧ 富士の介、ミニトマト、ズッキーニ、オリーブ、オクラを乗せる。富士の介の上にレモンスライス、バター10g、イブキジャコウソウを乗せる。

⑨ 焼いているときに広がらないよう、しっかりと折り目を付けてクッキングシートを折りたたんで閉じる。

⑩ ⑨をフライパンに乗せ、フライパンに軽く水を入れる。中火で蓋をして7分加熱する。

⑪ 蒸し上がったなら皿にのせてクッキングシートを開き、檜のオイルを好みでかけて完成。