

## Two Oven-roasted Salmon Recipes

### (1) Salmon with Parmesan Crust

Serves 2

- Salmon fillets for 2
- 10 g panko
- 10 g parmesan cheese, *grated*
- 1 clove garlic, *minced*
- ½ T thyme and chives *finely chopped*
- 10 g butter *melted*
- Salt and pepper



1. Preheat the oven to **200°C**.
2. Line a rimmed baking sheet with parchment paper. Place the salmon fillets on the baking sheet.
3. In a small bowl, mix the **panko**, **Parmesan cheese**, **garlic**, and **herbs** together.
4. Drizzle the melted **butter** over the top and season with **salt** and **pepper**. Mix with your hands to coat the breadcrumbs in butter.
5. Sprinkle the mixture over the top of the salmon fillet.
6. **Bake for 10-12 minutes**, until the salmon, is cooked through and the crust is golden.
7. Serve warm.

## (2) Walnut-Rosemary-Crusted Salmon

Serves 2

- 1 tsp Dijon mustard
- ½ clove garlic, minced
- ⅛ tsp lemon zest
- ½ tsp lemon juice
- ½ tsp chopped fresh rosemary (¼ tsp dried is OK)
- ¼ tsp honey
- ¼ tsp kosher salt
- ⅛ teaspoon crushed red pepper
- 1½ T panko breadcrumbs
- 1½ T finely chopped walnuts
- ½ tsp extra-virgin olive oil
- 225 g skinless salmon fillet, fresh or frozen
- Olive oil cooking spray
- Chopped fresh parsley and lemon wedges for garnish



1. Preheat oven to **220°C**. Line a rimmed baking sheet with parchment paper.
2. Combine **mustard, garlic, lemon zest, lemon juice, rosemary, honey, salt** and **crushed red pepper** in a small bowl.
3. Combine **panko, walnuts** and **oil** in another small bowl.
4. Place salmon on the prepared baking sheet. Spread the mustard mixture over the fish and sprinkle with the panko mixture, pressing to adhere. Lightly coat with cooking spray (optional).
5. Bake until the fish flakes easily with a fork, **about 8 to 12 minutes**, depending on thickness.
6. Sprinkle with **parsley** and serve with **lemon wedges**, if desired.

## 2種類のオーブン焼きサーモンレシピ

### (1) パルメザンクラストサーモン

2人分

- サーモンフィレ 2人分
- パン粉 10g
- パルメザンチーズ(すりおろし) 10g
- ニンニク 1片(みじん切り)
- タイムとチャイブ(細かく刻んだもの) 大さじ 1/2
- バター(溶かしたもの) 10g
- 塩とコショウ



1. オーブンを **200°C** に予熱します。
2. 縁のある天板にクッキングシートを敷きます。サーモンフィレを天板に置きます。
3. 小さなボウルにパン粉、パルメザンチーズ、ニンニク、ハーブを混ぜ合わせます。
4. 溶かしたバターを上からかけ、塩とコショウで味付けします。手で混ぜてパン粉にバターをコーティングします。
5. その混合物をサーモンフィレの上に振りかけます。
6. サーモンに火が通り、クラストが黄金色になるまで、**10~12分**間焼きます。
7. 温かいうちにお召し上がりください。

## (2) ウォールナットとローズマリークラストのサーモン

2人分

- デイジョンマスタード 小さじ 1
- ニンニク 1/2 片(みじん切り)
- レモンの皮(すりおろし) 小さじ 1/8
- レモン果汁 小さじ 1/2
- 新鮮なローズマリー(みじん切り) 小さじ 1/2(乾燥の場合は 1/4 tsp でも可)
- ハチミツ 小さじ 1/4
- コーシャーソルト 小さじ 1/4
- 砕いた赤唐辛子 小さじ 1/8
- パン粉 大さじ 1.5
- クルミ(細かく刻んだもの) 大さじ 1.5
- エクストラバージンオリーブオイル 小さじ 1/2
- 皮なしサーモンフィレ(新鮮または冷凍) 225g
- オリーブオイルのクッキングスプレー
- 飾り用の刻んだ新鮮なパセリとレモンウェッジ



1. オーブンを **220°C** に予熱します。
2. 縁のある天板にクッキングシートを敷きます。サーモンフィレを天板に置きます。
3. 小さなボウルにマスタード、ニンニク、レモンの皮、レモン果汁、ローズマリー、ハチミツ、塩、砕いた赤唐辛子を混ぜ合わせます。
4. 別の小さなボウルにパン粉、クルミ、オイルを混ぜます。
5. サーモンを準備した天板に置きます。サーモンにマスタード混合物を広げ、その上にパン粉混合物を振りかけ、押しつけてくっつけます。必要ならクッキングスプレーを軽くかけます。
6. 魚がフォークで簡単にほぐれるまで、**約 8~12 分間**焼きます(厚さによります)。
7. お好みにパセリを振りかけ、レモンウェッジを添えてお召し上がりください。