

## ■材 料（2人分）

真いわし	4尾
A 塩	小さじ1
A オリーブオイル	100ml
A ローリエ	1枚
メークイン	中3個
Bローリエ	1枚
ドライトマト	2枚
ブラックオリーブ	4個
パセリ	適量
モッツアレラチーズ	80g



鯛のマリネを付けたところ



これからオーブンに入れるところ

- 1 イワシは3枚におろし、バットに入れ、Aの塩を全体にふり、Aオリーブオイルとローリエを入れたマリネ液に漬けこみ、ラップをして冷蔵庫で1時間～1日おく。（イワシのマリネ）
- 2 メークインはBローリエを加えた湯で竹串がすっと刺さる固さまで茹で、皮をむき8ミリ厚さの縦長の薄切りにする。大きい場合は半分になり、いわしと同じ位のサイズにするとよい。
- 3 ブラックオリーブは薄切り。ドライトマトは柔らかくなるまで水に漬けて戻し1cmの色紙切りにする。モッツアレラチーズは1cm角に切る。パセリはみじん切りにする。
- 4 イワシのマリネはキッチンペーパーの上に置いて水気をしっかり切る。耐熱皿にイワシ、ジャガイモを交互に重ねながら入れていき、上にドライトマト・オリーブ、その上にモッツアレラチーズをのせ、パセリを散らす。
- 5 オーブンを220度に温め、④を入れ約7分焼いて完成。

## ■ポイント■

梅雨時期のイワシは入梅イワシといい、とろけるような脂がのって美味しいのです。是非この季節にチャレンジしてみてくださいね！

イワシのマリネは今回のようにオーブンで焼く以外にフライパンで軽く焼いてレモンをしぼって食べても美味しいです。オイルにつけたままなら4日ほど日持ちします。塩が日増しに入ると身がしまってきますのでそれを楽しむのもまたよいでしょう。