

◎◎ オイルサーディン ◎◎

毎年、初夏にたっぷり作ってひと夏楽しむ自家製オイルサーディン。

開き方を覚えてしまえばとっても簡単。自分で作るとふっくら柔らか、鰯の香りがしっかり残って美味しいですよ。

■材料(作りやすい量)

カタクチイワシ	20尾
水	500ml
塩	50g
Aローリエ	1枚
Aディル	1本
Aレモンの輪切り	1枚
Aオリーブオイル	適量



アレンジ

オイルサーディンはそのまま食べても美味しいのですがアレンジの幅も広くとっても便利です。

- ・ サラダのトッピングに・・・玉ねぎやトマトと相性がよいです。
- ・ パスタに・・・オイルベースのパスタやトマトソースのパスタの仕上げに加えて。
- ・ オープン焼き・・・ズッキーニや茄子・長芋・トマトをフライパンで焼いてオイルサーディンと一緒にオープンへ。好みでチーズやパン粉をのせて焼くとボリュームも満点です。
- ・ パンにはさんでサンドイッチに、スライスバケットにのせてブルスケッタに。

Cirton ヨーコ先生の“カタクチイワシの手開き”

柔らかいので手で簡単に開くことができます。表面をなで、鱗があれば水道水で洗い流します。頭をちぎり、そのまま内臓の部分の少し指で開きます。中の内臓を引き出します。この時、肛門まで開くと取りやすいです。黒い腎臓なども細かいですが臭みがあるのでしっかり取り除きます。そして塩水に入れます。保存用にたっぷり作るときは塩水が汚れることがあります。その場合は塩水を2つ用意し初めに入れた塩水から2つめの塩水に移すと臭みなく塩味を入れることができます。好みで骨を外してもよいです。頭を外すところはキッチンばさみを使用してもよいでしょう。簡単ですので是非、チャレンジしてみてくださいね。

カタクチイワシが手に入らないときは・・・

カタクチイワシは安価なためそのための漁はほとんどないそうです。ほかの魚を求めて網を引き揚げた時に群れで行動するカタクチイワシが大漁になるとスーパーに並びます。出会ったら即買いです！カタクチイワシが入手できないときは真イワシでも大丈夫。大きいので加熱時間を2時間にするとよいでしょう。

- 1 水に塩を入れて溶いておく。
- 2 カタクチイワシは鱗・頭・内臓を取り除き①の水に入れて冷蔵庫で2時間置いて塩味をつける。キッチンペーパーにカタクチイワシを取り出し、水気を吸い取る。
- 3 鍋に②のカタクチイワシとAを入れる。オリーブオイルはすべてが隠れるくらい注ぐ。中火にかけ沸騰直前で火を弱め、そのまま弱火で1時間加熱する。冷めたら瓶にオリーブオイルごと移して冷蔵保存する。密閉しておけば3か月保存可能。使いながらなら約1か月で使い切るとよい。常にオイルがかぶっていることが大切。
- 4 皿に盛り付けるときはレモンやハーブは漬けこんでいない新しいものを添えるとよいでしょう。オイルは漬けていたものを少しかけると風味がアップします。

