

◎ イワシと茄子の重ね焼き ◎

■材料（2人分）

真イワシ	3尾
A塩	1.5g
Aオリーブオイル	大さじ1
茄子	2本
ディル	2本
なければ省略してもよい。フェンネルでも美味しい。	
Bパン粉	大さじ3
Bオリーブオイル	小さじ2
トマト水煮缶	400g
ニンニク	1/3かけ
玉ねぎ	50g
Cオリーブオイル	大さじ1
ローリエ	1/2枚
塩・コショウ	各適量



■トマトソースを美味しく作るポイント■

同じレシピでも火加減や使用するトマト缶で煮る時間が変わってきます。一般的に安いトマト缶は水煮の水分が多いことが多く、高価なものはトマトの濃度が濃いことが多いです。水分の多いトマト缶の場合は今回の15分より長く煮る必要があります。また、あまり弱火でも甘くなりませんので軽くフツフツする火加減を意識しましょう。最後の裏ごしをすると食感が滑らかになり、雑味もなくなります。時間があつたら是非ひと手間かけてみてくださいね。仕上がりに差が出ますよ。

今回は400gのトマト缶1缶を使用するレシピにしました。2人分ですとソースは残りますので冷凍保存してパスタやチキンのソースにしてもよいでしょう。我が家は毎回3缶以上一度に仕込んで冷凍しています。作り置きをしておく、とても便利です。

【にゅうばいいわし】入梅イワシ

梅雨に入ることのイワシは産卵前で最も脂がのって美味しい時期。鰯が1年の中で最も美味しい旬になります。この時期の真イワシを入梅イワシと呼びます。



1

真イワシは頭・内臓をのぞいて3枚におろす。ヒレも取り除く。小骨はついていてよい。Aの塩を全体にまぶし、オリーブオイルを絡めてラップに包んで冷蔵庫で30分～半日マリネする。

2

<トマトソース>玉ねぎをみじん切りにする。トマトの水煮缶は包丁で細かく刻むかムーラン(ザル)でこしておく。鍋にニンニクのみじん切り、Cのオリーブオイルを入れ、弱火にかける。にんにくの香りが出たら玉ねぎのみじん切りと塩ひとつまみを加え、弱火で玉ねぎが甘い香りになるまでじっくりと炒める。途中玉ねぎが乾燥する場合は少し水を足し、しっとりとした状態で甘くなるのを目指す。細かくしたトマト缶を加え、沸騰したらローリエを加え、軽くフツフツする火加減でヘラで混ぜながら15分～(トマトの酸味が和らぎ甘くなるまで)煮る。塩・コショウで味を整える。細かい目のザルでこす。

3

茄子を縦4枚の薄切りにする。フライパンにオリーブオイルを熱し両面焼き、塩で味を整える。

4

Bを混ぜておく。

5

耐熱皿に茄子→トマトソース大さじ1→イワシ→トマトソース大さじ1の順に斜めに重ねながら並べていく。表面に④のパン粉を散らしその上にディルの葉をちらす。240℃に予熱を入れたオーブンで約6分、パン粉に焼き色が付くまで焼いたら完成。)