

◎ 秋刀魚のチーズ焼き ◎

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

旬の秋刀魚に旬のイチジクをチーズと一緒に巻きました。イチジクのやさしい甘みが秋刀魚とよく合います。

■材 料（2人分）

秋刀魚	1尾
いちじく	1/4個
シュレッドチーズ(とろけるチーズ)大さじ2	
A 醤油	小さじ2
A はちみつ	小さじ1
A 赤ワイン	小さじ1
A 黒コショウ	適量
バルサミコ酢	大さじ2
イタリアンパセリ	2本分



■ポイント■

秋刀魚を赤ワインで漬けておくことで青魚特有の臭みを和らげ風味よく仕上げました。

今回のように巻いて焼く方法は皮を通して火を入れるため身がふっくら仕上がります。

イチジクも秋刀魚も今が旬。旬のお味をお楽しみください。



1 秋刀魚は3枚におろし、腹骨をすきとる。(ここまでは魚屋さんをお願いしてもOK!)

バットにAを入れて均一になるように混ぜ合わせ、秋刀魚を両面漬け5分～10分おく。キッチンペーパーで秋刀魚の両面の水分をとる。

2 イチジクを2センチ幅の串切りにする(皮はむかない)。バットの上に秋刀魚の身の面を上にして尾を手前にして縦に置き、シュレッドチーズを身の上全体に散らす。いちじくを尾の上に置き、イチジクを芯にして秋刀魚でチーズを巻きこみながら巻いていく。綴じ目を下になるようにし、上の面に包丁で飾りの切込みを入れる。(飾り包丁は省略してもよい)爪楊枝で刺して固定する。200℃に予熱を入れたオーブンで8分焼く。

3 小鍋にバルサミコ酢を入れ、軽く煮詰めてとろみをつける。イタリアンパセリは5mmに切る。

4 皿に秋刀魚をのせ、爪楊枝をはずす。バルサミコ酢を周りにかけ、イタリアンパセリを散らす。