

◎ イワシと新じゃがの重ね焼き 分葱パン粉焼き◎

2021年3月のレシピ②
レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

畑から早春の野菜が届く季節になりました。イワシをおろしてもらったら後は簡単！
焼きあがるころにはほんのり甘い分葱の香りがお部屋に広がりますよ！

■材料（2人分）

イワシ	4尾	手開きにし、半身切ったもの
新じゃが	中1個	
トマト	小1個	
ワケギ	3本	約25g
Aにんにくすりおろし	1g	
Aドライパン粉	30g	
Aオリーブオイル	3.5g	
塩	適量	



④耐熱皿に並べる



季節のワケギ

1

トマトは8切れの輪切りにキッチンペーパーの上に置き、塩を振って10分置く。上からもキッチンペーパーで水分を抑える。

2

新じゃがは皮つきで丸ごと茹で、串がすっと刺さる固さになったら皮をむいて16切れの半月切りにする。鱈は塩を振って5分おき水分をキッチンペーパーで吸い取る。

3

ワケギはみじん切りにする。ボウルに入れ、Aを加えてスプーンでオイルがパン粉に染み込むまで混ぜる。

4

耐熱皿の奥から斜めの角度で重ねながら新じゃがトマト・イワシの順に4回繰り返して敷き詰める。上から③のワケギパン粉をのせる。(写真)240℃に予熱を入れたオーブンに入れ約6分、きつね色になるまで焼く。

☆ポイント☆

*トマトやイワシに塩をして時間を置くことで余分な水分が抜けます。

*ワケギがないときはパセリやタイム・ディル・大葉でもそれぞれ香りが違って美味しいですので季節に合わせて楽しんでくださいね。