

◎ イワシのレモンマリネ ◎

2023年6月のレシピ②

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

レモンをきかせた爽やかな前菜。

そのままはもちろんサラダにトッピングしても。冷蔵庫にあると重宝する1品です。

■材料(4人分)

真いわし (3枚におろしてあるもの)	4尾
レモン	1個
A塩	小さじ1
Aコショウ	少々
B酢	60ml
C酢 (※1)	60ml
Cオリーブオイル	大さじ2
ディル	1枝分



◆ポイント◆

レモンとハーブがアクセントになります。

飾りではなくマリネ時は香りを素材に移しています。青魚独特の臭みが爽やかになります。

[保存]

冷蔵庫で5日。保存容器に入れてでオリーブオイルをかけておきます。

保存中にも少しずつ酢が馴染みます。

1

レモンは薄い輪切りにする。

そのうち半量はイチョウ切りにする。

2

イワシの両面にAの塩、コショウをふる。

バットなどに並べ、レモンの輪切りをとところどころに挟む。Bの酢を掛け回す。落としラップ (※2) をして冷蔵庫で15分マリネする。

3

マリネ液、レモンを捨て、キッチンペーパーで軽くイワシとバットの水分をとる。同じバットにイワシを並べ、盛り付け用を残してレモンをイワシの隙間に挟み、ディルをのせる。Cの酢を掛け回しCのオリーブオイルをかけまわす。

落としラップをして冷蔵庫で1時間～半日マリネする。

【盛り付け】

食べるタイミングで包丁で切り、飾り用のレモン、ハーブを散らす。レモンやハーブも一緒に食べる。

(※1) 今回は米酢を使用。よりスッキリと酸を効かせたいときは白ワインピネガーを使うと良いでしょう。

(※2) 素材に密着させてラップをすること。空気に触れないようにする。

