

◎ 玉ねぎのロースト アンチョビソース ◎

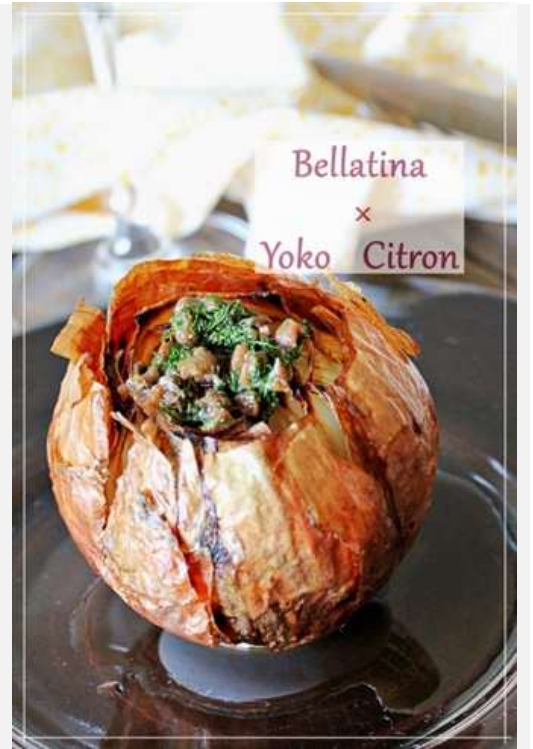
2023年10月のレシピ②

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

丸ごとの玉ねぎをオーブンでじっくり焼いて中を甘く柔らかく焼き上げ、塩味とうまみのしっかりとしたアンチョビを合わせていただきます。

■材料(2人分)

玉ねぎ	2個
オリーブオイル	たっぷり
アンチョビ	3フィレ
ディル	あれば 2本



◆ポイント◆

- 玉ねぎをじっくり低温で時間をかけて焼くことがポイント。
- オリーブオイルをたっぷりかけて焼くことで中はしっとり上は香ばしく焼きあがる。

玉ねぎは皮ごとよく洗う。上1センチを切り落とす。十字に2cm深さの切り込みを入れる。(写真①)

1

オーブン皿にアルミホイルをのせ、玉ねぎをのせて倒れないように固定する。たっぷりのオリーブオイルを全体に掛ける。

140度のオーブンで3時間焼く。

アンチョビとディルを5ミリに切りオリーブオイルと混ぜ合わせる。

2

玉ねぎの上のにのせ(写真②)さらに10分焼く。

アンチョビソースを玉ねぎに絡ませて食べる。

3



写真①