

イワシのマリネ 釧路産パプリカのソース

●材料(分量) 1人前

- ①マイワシ(大)(1尾)
- ②パプリカ(赤)(1/2個)
- ③玉ねぎ(少々)
- ④ニンニク(少々)
- ⑤ナス(1/2個)
- ⑥塩(少々)
- ⑦ビネガー(少々)
- ⑧グラニュー糖(少々)
- ⑨バター(少々)
- ⑩オリーブオイル(適量)
- ⑪ローリエ(適量)
- ⑫水(適量)



※マリネとは、調味液に漬け込むという意味。

●作り方

- 1 マイワシを三枚おろしにする。
- 2 マイワシを塩とグラニュー糖でマリネする(20分位)
- 3 塩とグラニュー糖を洗い流し、水気を拭き取る。
- 4 3をビネガーで2分位マリネし、水気を拭き取る。(冷蔵庫で保存)
- 5 玉ねぎ、ニンニクをスライスし、オリーブオイルで炒め、パプリカを入れ、さらに炒める。
水、ローリエ、塩を入れ、煮る。柔らかくなったらミキサーにかけてピューレにする。
- 6 4をバーナーで炙る。
- 7 5を火にかけ、沸いたらバターを入れ、ソースとする。
- 8 ナスの皮を剥き、ダイスにカットし、オリーブオイルで炒める。
- 9 7、ナス、マイワシの順に皿に盛り付ける。

●ココがポイント!

イワシをマリネ、炙ることで骨をあまり感じなくなる。