

イワシのオイルサーディン

材 料 (4人分)

- | | |
|----------------|-----------------|
| •イワシ ……………400g | •唐辛子 ……………1本 |
| •塩 ……………小さじ3 | •ローリエ ……………1枚 |
| •ニンニク ……………2片 | •白ワイン ……………大さじ2 |
| •玉ネギ ……………1/2個 | •オリーブオイル ……適量 |

作 り 方

- ① イワシは内臓を取ってから洗い、塩をふり10～15分おく。
- ② 耐熱皿に①を並べ、スライスしたニンニク、輪切りした唐辛子、スライスした玉ネギ、ローリエをのせる。白ワインをかけて、ラップをしてレンジ(500W)で10分加熱する。
- ③ 出てきた汁気を捨て、保存容器に移し、オリーブオイルを注ぎ入れ、冷蔵庫で冷やしておく。

プロが教える魚情報!

【由来】 獲るとすぐに死んでしまう魚だから弱し(よわし)が訛った説や上等な魚ではないので卑し(いやし)が転じた説など様々な説があります。

【目利きのポイント】 ウロコがしっかりついていて、目が澄み、体側の黒点が鮮明なものを選びましょう。

三津の朝市・水産市場のお得な情報を掲載しています。

「瀬戸の小魚 うまいもん.net」

<http://www.setonokozakana-umaimon.net>

作成:松山市 協力:愛媛調理製菓専門学校

松山市中央卸売市場水産市場運営協議会