



自家製オイルサーディン



材料(2人分)

- いわし(頭、内臓、ウロコ、しっぽ取り)…4尾(300g)
- 塩…4g ●オリーブオイル…大さじ4
- タイム、ローリエ、オレガノなど
…好みで(なくともよい)

〈付け合わせ〉

- レタス、トマト、きゅうり、玉ねぎ
- パプリカ、しいたけなど

栄養量

・エネルギー…426kcal	・脂質…36.4g	・カルシウム…100mg	・食物繊維…0.0g
・たんぱく質…25.9g	・炭水化物…0.3g	・ビタミンD…43.2μg	・食塩相当量…1.8g

①いわしの頭、内臓、しっぽを取ります。キッチンバサミを使うと簡単に出来ます。腹の中をよく洗い、ウロコをしっかりと落とします。水気を切ってキッチンペーパーで水分を取ります。塩4g振りかけ、10分程置いてなじませます。



②①を軽くキッチンペーパーでふき、表面の塩を取ります。ビニール袋に入れ、オリーブオイル大さじ4加えます。(タイムなどを好みで一緒に入れます。)



③大きめの鍋に湯を沸かし、②を袋の中に湯が入らないように注意しながら沈めます。上から皿などをのせて、湯の中に沈んだ状態にします。(袋の口は外へ出しておきます。)
(鍋底にビニール袋がくっつくといけないので、鍋底とビニール袋の間にキッチンペーパーを入れておきます。)



④静かに沸くくらいの火加減にして40分間加熱します。



⑤湯から取り出し、水に浸けて冷めます。冷めたら冷蔵庫で保存してください。

⑥冷たのままレタスなどの生野菜や、すこし焼いた玉ねぎ、パプリカなどを添えてサラダにします。表面をすこし焼いて(フライパン又は焼網)香ばしくしてから食べるのもおすすめです。油分と塩分はあるので、バルサミコ酢又は普通の酢などをすこしかけるとよいです。