

辻調の楽しい食卓～いわしのグラタン シチリア風

<p><材料> (4人分)</p> <p>いわし (約 15cm のもの) ……12尾</p> <p>パン粉 ……35g</p> <p>パルメザン・チーズ ……25g</p> <p>にんにくのみじん切り ……小さじ1</p> <p>イタリアンパセリのみじん切り ……大さじ1</p> <p>レモンの皮 ……1/2 個分</p> <p>松の実 ……8g</p> <p>オレガノ (乾燥) ……少量</p>	<p>トマト・ソース ……160ml</p> <p>にんにく ……1/2 片</p> <p>玉ねぎ ……20g</p> <p>トマト (缶詰) ……250g</p> <p>オリーブ油 ……30ml</p> <p>エクストラバージン・オリーブ油</p> <p>塩、こしょう</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



<作り方>

トマト・ソースを作る

①トマトの果肉はへたと種を取り除いて粗く刻む。汁を漉して、刻んだ果肉と合わせる。



②にんにくは皮をむき、芽を取って潰す。

③鍋ににんにく、玉ねぎ、オリーブ油 (大さじ 2) を入れて弱火にかけ、油にゆっくと香りを移す。



Act OnTV

- ④ にんにく、玉ねぎの香りが出てやわらかくなったら、トマトを加えて下味の塩をする。弱火で 10 分ほどかけて約 2/3 量になるまで煮る。



- ⑤ 煮上がったら、にんにく、玉ねぎを取り出し、塩で調味する。

パン粉の準備をする

- ⑥ パルメザン・チーズはすりおろす。にんにくは皮をむき、芽を取って、みじん切りにする。イタリアン・パセリはみじん切りにする。レモンはピーラーで皮をむき、白い部分を包丁でへいで取り除き、みじん切りにする。松の実はフライパンで炒って粗く刻む。
- ⑦ パン粉、⑥、オレガノを混ぜ合わせ、塩、こしょうをする。

いわしの処理をする

- ⑧ 尾から頭に向かってうろこを引く。
- ⑨ 胸びれごと頭を切り落とす。腹を斜めに切り落とし、内臓を出す。



- ⑩ 水の中で、腹の中、血合いをよく洗い、水気をふき取る。

いわしを手開きにする

- ⑪ 腹の中ほどから親指を入れ、尾に向かって中骨に沿って指を進める。腹の中ほどから頭に向かって、同様にして身を開く。



⑫中骨を尾に近いところで折り、頭の方に向かって引っ張りながら外す。



⑬腹骨をすき取り、背びれを切り取る。



グラタンを作る

⑭オリーブ油(分量外)を塗ったグラタン皿に⑦のパン粉の 1/3 量を敷き、トマト・ソースの半量を散らす。



⑮いわし 6 尾を皮を上にして重ならないように並べ、塩、こしょうする。



⑯⑭と⑮をもう一度繰り返して層にし、最後に残ったパン粉、エクストラバージン・オリーブ油を振りかける。



⑰200℃のオーブンに入れ、中まで火が通って、香ばしい焼き色がつくまで 20 分焼く。