



Alici con salsa pomodoro e formaggio

いわしのとまとのチーズ焼き



【材料】 2人分

いわし	2～3尾
コンチェントラートデルマーレ	
(アサクラおすすめのお塩)	少々
野生のオレガノ	少々
アサクラの粉 (ファッロ)	大さじ1～
アサクラ EVO	大さじ1～
にんにく	1/2片
(ソース)	
シチリアのパッサータ	大さじ3
コンチェントラートデルマーレ	少々
溶けるチーズ	20g～
野生のオレガノ	少々

※EVO はエキストラバージンオリーブオイルの略

アサクラ CHANNEL ライブクッキング vol48 より

【作り方】

- 1) いわしは三枚におろす
- 2) まな板にいわしを広げ身を上にしコンチェントと野生のオレガノをふる
- 3) その上から小麦粉を茶こしで全体にふり、ひっくり返し皮目にも粉をふる
- 4) フライパンに EVO を入れ両面ソテーする
- 5) 焼けたら耐熱皿に並べる
- 6) ボールに、シチリアのパッサータ,コンチェント、野生のオレガノを入れて混ぜる
- 7) いわしに上からにんにくのスライス、トマトソース、チーズをのせる
- 8) 180℃に予熱したオーブンで 15 分程度焼く
(またはオーブントースターで5分焼く／上火が強い場合はアルミホイルを覆う)
- 9) 取り出したら上から野生のオレガノをあしらう