



## *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
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 （ソース）	1/2 片
シチリアのパッサータ	大さじ 3
塩	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

※塩はアサクラおすすめの  
コンチェントラートデルマーレ

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て、身を上にしコンチェントとオレガノをふる
- 3) その上から小麦粉を茶こしで全体にふり、ひっくり返して皮目にも粉をふる
- 4) フライパンに EVO を入れ両面をソテーする
- 5) 焼けたら耐熱皿に並べる
- 6) ボウルに、シチリアのパッサータ、塩、オレガノを入れて混ぜる
- 7) いわしの上に、にんにくのスライス、6) のトマトソースとチーズをのせる
- 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／上部の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