



## Alici al forno

### 小さいわしのオーブン焼き



【材料】 4人分～ (耐熱皿 20×20 cm)

ひこいわし	16尾
またはいわし	4尾
ミニトマト	5粒
イタリアンパセリ	適宜
パン粉	適宜
※塩(コンチェント)	少々
※アサクラ EVO	大さじ(耐熱皿下)
酢	小さじ2

※EVO はエキストラバージンオリーブオイルの略

※コンチェントラートデルマーレはアサクラお勧めの塩

アサクラ CHANNEL ライブクッキング vol.210

### 【作り方】

※イタリアンパセリはみじん切り、トマトは縦に4分の1にカットしておく

- 1) 小さいわしは頭と内臓を取り除き、骨も取り除く (流水でよく洗い流す)
- 2) ざるに入れて水をよく切る (普通のいわしでやる場合はペーパータオルで水気をよく拭く)
- 3) いわしの皮目を下にして皿に広げ身の方に塩を少々振っておく
- 4) 耐熱皿に EVO を注ぎ、全体にオイルをいきわたらせる
- 5) いわしにパン粉を両面まぶして耐熱皿にみっちり隙間のないように敷く
- 6) 上からイタリアンパセリを全体に散らし、
- 7) ミニトマトも全体に均等に散らす
- 8) 上から EVO を振りかけ、その上から酢を振りかける
- 9) 180℃に予熱したオーブンに入れ 15分～焼く
- 10) 焼けたのを確認しオーブンから取り出す
- 11) さらに盛り付けさらに上から生の EVO をかけてから頂く

※一晩おくと更においしい