

## 男の料理⑥5 4人分

### 鰯のオーブン焼き

鰯 4 匹 手開き（頭とはらわたをとり洗う。背と腹側に包丁で切りこみを入れる。骨をつまんで指の爪を骨にそって尾っぽまですべらせ 3 枚にする。）耐熱皿にオリーブオイルをひいてトマト輪切り 2 個分を敷いて 鰯をのせて塩コショウし上にバジルの葉 1 本 溶けるチーズをのせてオーブンで 8 分焼く



### はす芋のツナ和え

サトイモの茎（ズイキ）はす芋 200g は皮をむき斜めに 1cm 幅に切る。さっと湯がいて水に晒す。絞ってツナ小缶  $\frac{1}{2}$  と醤油で和える。ツナがノンオイルならごま油で炒めて香りづける。



### パプリカマリネを作る。前回の半分を使う

パプリカ 3 色を千切りにし、さっと茹でてバルサミコ酢 2 対オリーブオイル 3 月桂樹の葉 1 枚 にんにくスライスにブラックペッパーと塩少々で漬け込む。翌日位から美味しくなる。



### ハンペンでなめろうもどき

ハンペン 1 枚 ベビーチーズ 2 個 ネギ 1 本・大葉 4 枚・練り梅 15g はみじん切り味噌 40g すった生姜 ビニール袋の中でつぶしながら全部まぜる。



鰯を手  
さばき中