

男の料理⑥ 4人分

鰯のオープン焼き

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