

オイルサーディン

合計加熱調理時間 約 90分

[1人分：590kcal/食塩相当量：2.1g]

じっくり加熱することで身くずれせず、小骨もやわらかに。黒こしょう、ガーリック、ハーブの風味を効かせたスパイシーな味わい。



材料 (9人分)

塩	100g
水	900cc
イワシ	36尾
<材料a>	
オリーブオイル	300cc
水	300cc
塩	15g
レモン (輪切り)	1個
ニンニク	20g
粒黒こしょう	20粒
ローリエ	2枚
フェンネル	小さじ1
オレガノ	小さじ1
鷹の爪	2本
紫タマネギ (薄切り)	50g
イタリアンパセリ	適宜

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

9人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	90分	110℃

下ごしらえ

- ・塩と水を混ぜ合わせてイワシを2時間漬け、取り出してクッキングペーパーで水気を取る。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚にイワシを並べ、<材料a>を入れてフタをし【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 器に盛り、紫タマネギ、イタリアンパセリを添える。



調理ポイント

- ◆頭から尾までの長さが15cm以下のイワシの場合は、90分の加熱時間で中骨まで柔らかくなる。
- ◆ニンニクやレモンの有無や量、スパイス類の種類や量は、お好みで調節すること。