



いわしのレーズンロール シチリア風

材料 (4人分)

いわし…………… 中8尾
塩・胡椒…………… 各少々
パン粉…………… 適宜
ベイリーフ…………… 4枚
オリーブ油…………… 適宜
レモン…………… 1/2コ
イタリアンパセリ…………… 適宜
フィリング
アンチョビーフィレ…………… 6切れ
オリーブ油…………… 大さじ3
パン粉…………… 大さじ6
カリフォルニア・レーズン…………… 大さじ4
松の実…………… 大さじ1
パセリのみじん切り…………… 大さじ1

作り方

1. いわしは、頭と内臓を除き、手開きにし、中骨と腹骨をはずす。その後、塩と胡椒でごく薄味をつける。
2. ※フィリング1
アンチョビーをすりつぶす。
3. ※フィリング2
オリーブ油を熱くし、パン粉を入れ、手早く混ぜる。パン粉がパラリとしたら、ボールに移す。
4. ※フィリング3
3に、2とほかの材料を加えてよく混ぜる。
アンチョビーの塩気により、足りない時は塩を補う。
5. 下処理したいわし1枚に、フィリングを1/8ずつのせて肩口から巻く。尾を立ててようじで止める。パン粉をまぶし、2尾1組にし、間にベイリーフ1枚をはさむ。
全体にオリーブ油を振り、280～300度のオーブンで10～15分焼く。
6. レモンとパセリをあしらって盛る。