

～千切りじゃがいもの包み焼き-旬の魚を使って～

使用品種 こがね丸

【材料】(4人分 27cmのフライパン使用)

- ・じゃがいも...大3個
- ・秋刀魚(三枚におろしたもの)...2匹分
- ・塩、胡椒...少々
- ・オリーブオイル...大さじ5
- ・にんにく...1かけ
- ・スライスチーズ...4枚
- ・付け合わせ野菜...適量
- ・トマトソースなど好みのソース...適量

【作り方】

1. 秋刀魚2匹を三枚におろし、切り身をさらに半分に切り、塩、胡椒をしておく。じゃがいもは皮を剥き太めの千切り(水にさらさない)にしておく。スライスチーズは4枚それぞれを2等分に切っておく。にんにくは薄くスライスしておく。
2. フライパンを中火にかけ、大さじ1のオリーブオイルを入れ、1の秋刀魚を皮側から焼く。こんがり焼き色が付いたら裏返し、身側も同じように焼き色が付くまで焼き、皿に取り出す。
3. 2で使用したフライパンの油をペーパータオルできれいに拭き、大さじ2のオリーブオイル、にんにくを加え、弱火にかける。焦がさないように炒め、じっくりと香りを出す。
4. にんにくを取り出し、1のじゃがいもの半量を平らになるように入れ、チーズ2枚分を全体に敷く。その上に、2の秋刀魚、残りのチーズ、残りのじゃがいもの順に均一になるようにのせ、中火で焼く。
5. 片面にこんがり焼き色が付いたら裏返し、大さじ2のオリーブオイルをフライパンの縁に回しかけ、反対の面も同様に焼く。
6. 皿に盛り、好みのソースをかける。

鮭や鰯など他の魚にかえてつくることができます。トマトソースやタルタルソースなど、好みのソースをかけてください。

