

材料(4人分)

冷凍したあじ…4匹

ミニトマト…8コ

レモン…適量(半月形に切る)

E130kcal T20分

調理

- 1 天板にオーブン用の紙を敷いてラップを取ったあじを並べ、220℃のオーブンで12〜15分間焼く。天板のあいているところにミニトマトを置いて、さらに4〜5分間焼く。
- 2 器に盛り、レモンを添える。

あじの下処理のついでに、おなかにハーブを詰め、オリーブ油をかけて冷凍するだけで、グンと風味がアップ。あとは焼くだけで、お得感いっぱいの一品です。

あじの丸ごととハーブ焼き



冷凍

冷凍庫で
2〜3週間
保存が目安。



材料(4人分)

あじ…4匹

タイム(生)…10〜12本

ローズマリー(生)…8本

にんにく…1〜2かけ(薄切り)

●塩・こしょう・オリーブ油

T10分*

*冷凍する時間は除く。

- 1 あじはゼイゴを取り、エラを除く。頭を右にして腹に切り目を入れ、内臓を取ってよく洗う。水をふいて、頭を左にして表面に斜めに切り目を入れ(写真①)、塩小さじ1、こしょう少々をふる。
- 2 半量のタイムとローズマリーの葉先をしごき、1/3量をあじの腹に詰める(写真②)。残りのローズマリーの枝は半分折る。ラップにあじを1匹ずつ置き、にんにく、残りのタイムとローズマリー



表面に切り目を入れると、味がしみ込みやすく火も通りやすい。



おなかに入れたハーブの香りが、冷凍している間にあじ全体に行き渡る。

- 3 ジッパー付きの保存袋に、重ならないようにあじを入れて空気を抜いてジッパーを閉じ、金属のバットにのせて冷凍する。
- の葉と枝をのせ、オリーブ油各小さじ1を回しかけて包む。