

## イワシのハーブ風味

<材料> 4人分

イワシ 8匹  
ブロッコリー … 1房 (小房に分けて、塩茹でにしておく~茹ですぎない)  
フィリング  
パン粉 1 CUP  
にんにく 2個 (みじん切り。細かいほど良い)  
ケイパー 大さじ1 (みじん切り)  
パセリ 1把 (みじん切り。できるだけ細かく~中には半量を使う)  
松の実 10g  
オリーブオイル しっかりとまとまるくらいの量  
塩、コショウ

レモン

ソース

トマトケチャップ 60cc ウスターソース 1T  
水 2T チリパウダー 少々  
タバスコ 1~2滴

<作り方>

- 1、 フィリングの材料をしっかりとするまで混ぜ合わせておく。8等分する。
- 2、 オーブンを180℃ (中温) 予熱しておく。
- 3、 鰯は、頭を落としてワタを取り除ききれいに掃除をして、水気を切り軽く塩コショウする。内側にだけ薄く小麦粉を振り、1を真ん中に置いて巻く。
- 4、 耐熱容器にオリーブオイルを塗って3の鰯とブロッコリーを並べ、パン粉少々と刻みパセリをかけローズマリーをのせて、その上から適量のオリーブオイルをかける。
- 5、 オーブンに入れ、20~25分間焼く。
- 6、 レモンを添えて絞りがけて食べてもいいし、好みでソースを作って添える。