

いわしのヴェネツィア風マリネ

イタリアン 前菜

材料 (作りやすい分量)

いわし	300g
塩・こしょう	適量
薄力粉	適量
玉ねぎ	1/2個
ローリエ	2枚
レーズン	30g
松の実	20g
サフラン(なくてもよい)	一つまみ
ワインビネガー	30cc
(なければ白ワインと酢を半々でOK)	
オリーブ油	適量
水	適量



作り方

1. 玉ねぎを薄切りにしておく。
2. いわしを三枚におろし、塩・こしょうして薄力粉をまぶしておく。
3. フライパンにオリーブ油をひき、玉ねぎを炒める。
4. 玉ねぎが色づいたら、ローリエを入れ、つぎにレーズン、松の実を加え炒める。
5. 弱火にし、サフランを入れ白ワインビネガーを注ぐ。
6. 水を加えソースを伸ばし、15分ほど煮込む。
7. いわしを170~180℃の油でかるく揚げる。
(揚げすぎないように!)
8. バットに6のソースを1/3ぐらいの広げ、揚げたいわしを皮を下にしてそっとおく。
9. 残りのソースをその上に広げていわしを覆う。
10. これを冷蔵庫で1日寝かせる。

所要時間 40分
主な調理器具 フライパン、バット