



Herb grilled of  
the overnight dried fish

健康オリーブ料理  
レシピコンテスト 2015  
入選作品

## 一夜干しのハーブ焼き

作者 難波 奏江

コメント 普通、和食のイメージである一夜干しを洋風にアレンジしてみました。



オリーブを用いた健康長寿の島づくり推進協議会

### 材料 (2~3人分)

### 作り方

#### ●一夜干し

さわらの一夜干し… 2尾

鱈の一夜干し… 小2尾

ししゃも等の一夜干し… 4尾

#### ●ハーブ

タイム… 6枝

オレガノ… 2枝

パセリ… 4枝

鷹の爪 輪切り… 2本分

オリーブオイル… 大さじ4

ニンニク… 1片

1. 一夜干しは食べやすい大きさに揃えて切る。
2. ボウルに1とみじん切りのハーブ、ニンニク、鷹の爪、オリーブオイルを入れて和える。
3. オーブンを230℃で予熱する  
(予熱時間の目安15分~20分)
4. オーブン角皿に魚が重ならないように並べ、中段に入れ、焼く。