

# さごしの香草パン粉焼き

— 2人分 —

さごし	2切れ
塩・こしょう	適量
オリーブ油	適量

トマト缶	250g
塩・こしょう	適量
タイムの枝	1本

トマトソース	
にんにく	1かけ
たまねぎ	50g
にんじん	25g
セロリ	10g
ベーコン	10g
オリーブ油	大2

ペルシエ	
パン粉	1カップ
にんにく	1かけ
パセリ	2本
※エルブドプロバンス	小1
塩	適量
グリーンマスタード	小2
香草	適量

※南フランスプロバンス地方の代表的なハーブミックス

HP <http://www.nhk.or.jp/tokushima/imakore>

## 作り方

### トマトソース

- 1: 野菜とにんにく、ベーコンをみじん切りにする。
- 2: 鍋にオリーブ油、にんにくを入れ火にかける。
- 3: 香りがたったら野菜を入れて中火の弱で炒める。
- 4: ベーコンを最後に加え、全体がしんなりするまで炒める。
- 5: トマト缶を加え、塩、こしょうで味を調え、タイムを加える。

### ペルシエ

- 6: パン粉、にんにく、パセリ、エルブドプロバンス、塩、こしょうを、フードプロセッサーにかける。
- ペルシエとは  
パン粉をベースにパセリなど香草をかくはんしたもの。
  - エルブドプロバンスとは  
南フランスプロバンス地方の代表的なハーブミックス。  
他のハーブミックスで代用しても良い。

### さごしの調理と盛り付けまで

- 7: さごしに斜めに切れ目を入れ、塩、こしょうを振る。
- 8: 7を皮目から焼いていく。
- 9: 天板に7をのせ、まんべんなくグリーンマスタードを塗り、ペルシエをふりかけて200度のオーブンで5分焼く。
- 10: 焼きあがったら皿にトマトソース、さごしをのせる。香草を添え、最後にオリーブ油をまわしかけたら完成。

### 調理のコツ

- ♥ ペルシエのパセリはよく水気を切っておくことが大事。
- ♥ さごしは火を通しすぎると固くなるので注意する。



### ★ さごしとは？

さわらの幼魚。徳島では1.5キロより小さいものをさごしという。給食やお弁当に良く使われる。

### ★ 旬と産地

春から夏にかけて水揚げされるので、まさに今が旬。新潟から九州・四国全域で獲れる。

### ★ 美味しい見分け方

弾力と丸みがあり、色がしっかりしているものが良い。