

さば 焼き鯖のきり菜のせ

<材料>

さば（三枚おろし）	1匹分
焼き塩	適量
オリーブ油（ピュア）	適量
レモン汁	1/2個分
黒こしょう	適量



<きり菜の材料>

きゅうり	1/2本
みょうが	2個
なす	1/2個
しば漬け	ひとつかみ
しそ	5枚
ミニトマト	5個
オリーブ油（エキストラバージン）	大さじ1
レモン汁	1/2個分
焼き塩	2つまみ

<作り方>

- 1 さばの中骨を抜き、身と皮の両面に少し強めの塩を振っておく。少し時間をおき水分が出てきたらふき取る。
- 2 フライパンにオリーブ油（ピュア）を熱し、1のさばを皮目から中火で焼く。途中で余分な脂や水分が出てきたらクッキングペーパーで吸い取って取り除き、オリーブ油（ピュア）を足す。余分な脂や水分をふき取ることで魚の臭みが取れて、きれいに焼ける。
- 3 さばの皮目が色よく焼けたら裏返して、さらに中火で焼く。
- 4 さばが焼けたらフライパンから取り出し、レモン汁と黒こしょう、焼き塩をふって少しおき味をなじませる。
- 5 <きり菜の材料>のきゅうり、みょうが、なす、しば漬け、しそは全て5ミリ角くらいにきざみ、ミニトマトは4等分に切る。
- 6 5をボウルに入れてオリーブ油（エキストラバージン）、レモン汁、焼き塩を加えて混ぜ合わせたら冷蔵庫で冷やす。
- 7 4のさばを2つに切って皿に盛り、6のきり菜をさばの上のにせたら出来上がり。

鶏もも肉 れんこん 長芋 アンチョビソース

<材料>

いちじく	1個
焼き塩	少々
黒こしょう	少々
鶏もも肉	1枚
焼き塩	適量
白こしょう	適量
オリーブ油（ピュア）	適量
れんこん	100グラム
長芋	100グラム



<パセリとアンチョビのソースの材料>

パセリ	1枝
アンチョビ	3枚
バター（無塩）	30グラム

<作り方>

- 1 いちじくを4等分にし、160度に予熱したオーブンで20分ほど焼く。いちじくが焼けたら焼き塩と黒こしょうをふっておく。
- 2 鶏もも肉の皮目を包丁の先端で刺して穴をあけておく
- 3 2の鶏もも肉の両面に焼き塩、白こしょうをふり、オリーブ油（ピュア）を熱したフライパンに入れ中火で皮目から焼く。途中で出てくる余分な脂は捨てて皮目をパリパリに焼くのがポイント。
- 4 3のフライパンに、1センチの厚さに切ったれんこんと長芋を加えて一緒に焼く。
- 5 別のフライパンでバター（無塩）を溶かし、刻んだパセリとアンチョビを加えて弱火で炒めあわせる。
- 6 4の鶏もも肉を切って、れんこん、長芋、1のいちじくを皿に盛り、5の<パセリとアンチョビのソース>をかけたら出来上がり。