

Cheese roll

アジのチーズロール

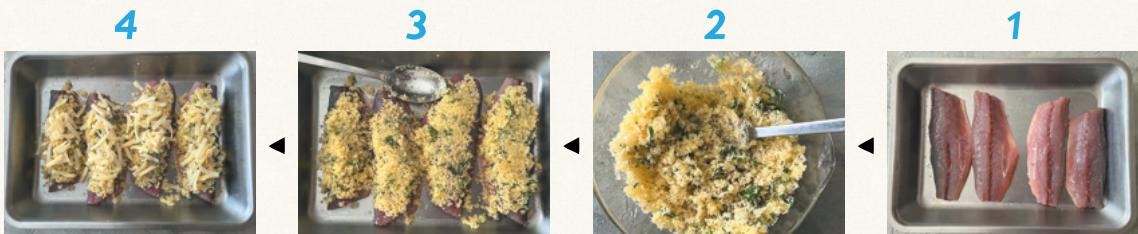
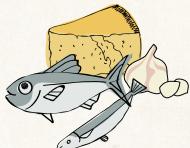


材料

小アジ3枚下ろし2尾分
..... 4枚(半身4×12cm程度)
(A) パン粉 20g
フレッシュバジルの葉 ... 2g
オリーブオイル 20g

ピザ用チーズ 20g
ニンニク 1片
オリーブオイル 適宜
塩 少々

調理時間
20分



3の上に、4等分にしたピザ用チーズを乗せて巻きこみ、爪楊枝でとめる。

1のアジの水分をペーパーで拭き取り、2の(A)を4等分にして身の方に軽く押し付けながら乗せる。

1の間にバジルの葉を粗みじん切りにして、(A)全てを混ぜ合わせておく。ニンニクは皮と芽をとってスライスしておく。

アジは両面に塩少々をふり10分おいておく。その間に骨抜きをしておく。

inizio/tu.du.ku 料理教室
Cooking teacher
依藤 亜弓先生
レシピ提供

調理師、醸食健康アドバイザー、
有機美容醸酵食品マイスター他

加古川市内で人気のお料理教室「inizio」で、多くの生徒に数々のオリジナル料理のレシピを教えてています。また、テレビ、ラジオ出演や雑誌掲載、企業などへのレシピ提供も行っておられます。

「加古川パスタ」オリジナルレシピコンテスト（神戸新聞社など後援）で、加古川市長賞に選ばれた先生です。

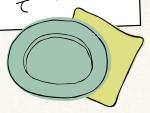


弱火にして側面もこんがり焼き色をつけ、網の上に取り出して爪楊枝を抜きとり、器に盛り付けて完成。

フライパンにやや多めのオリーブオイル、ニンニクスライスを加えて中火で熱し、香りがたてば、4を加えて時々転がしながら全面に焼き色をつけて火を通す。ニンニクは色づいてきたら隨時取り出していく。

POINT

- ・アジは1の下処理で臭みが抜け、塩味が入ります。
- ・ニンニクは焦げると苦味があるので、必ず色づいてきた時点で取り出してください。



イタリアの定番料理をカジュアルに。
アジは大羽イワシでも。お好みでレモンを絞って召し上がれ。