

誰でも
簡単!

様々な料理に活用! 万能保存食!

鮎のオイル漬



塩で鮎の表面のヌメリを取ります。



3等分に輪切りした鮎を焼き目が付くまでよく焼きます。



オリーブオイルとにんにく、鷹の爪を弱火で沸々させ、焼いた鮎を絡ませます。



塩・ブラックペッパー・ローリエ・タイムを、あら熱を取ったオイルと一緒に保存容器に入れ、鮎が漬かりきるようにオリーブオイルを足してヒタヒタにします。

!CHECK!!



魚大好き料理人 まりえ

魚料理を中心とした飲食店を経営。
新進気鋭の若手女性料理人。

ポイント

- ① にんにくを焦がさないよう、香りを引き出しましょう。また③の時にドライマトを入れると、より一層美味しくお召し上がり頂けます。
- ② 漬けた翌日から1週間程度が食べ頃です。

【材料】

鮎 3尾 / オリーブオイル 適量 / にんにく 3~4片 / 鷹の爪 / ローリエ / タイム / ドライマト / 塩 適量 / ブラックペッパー 適量

※好みにより塩や鷹の爪などは調整してください

完成



鮎のオイル漬を使ったペペロンチーノがおすすめです。



鮎のオイル漬の完成です。様々な料理に活用できます。