

ヤズのオリーブオイル漬け

～ヤズ料理～

(約4人分)



■材料

ヤズ	1尾	三枚下ろし
オリーブオイル	100ml	
アードプロバンス又はイタリアンハーブミックス		大さじ1
ニンニク	1かけ	
パセリの茎	2枝分	
セロリの葉の部分	1枝分	
ベイリーフ	1枚	
塩	小さじ1	
胡椒	少々	

■作り方

- ① オリーブオイルにすべてのスパイス・ハーブ・塩・胡椒を良く混ぜヤズを漬ける（最低1時間）※ワークショップ当日は1昼夜漬けています
- ② 1昼夜つけた場合は冷蔵庫から出し室温に戻す。1時間の場合はそのまま。
- ③ 220度に温めたオーブンで10分焼く