

イサキの香草焼き

～イサキ料理～

(約4人分)



■材料

イサキ	4尾	・ ・ ・	鱗を取り、えらをとリ、えらから内臓を抜く
塩・胡椒	適宜		
香草（ローズマリー・タイム・タラゴン）	各4枝		
ベイリーフ	2枚		
にんにく	4かけ		包丁の腹でつぶす
オリーブオイル	100ml		
白ワイン	50ml		
ジャガイモ	3～4個		

■作り方

- ① 処理をしたイサキに重量の2%の塩と胡椒少々をふる
- ② キャセロール（耐熱性のある容器）に白ワイン・オリーブオイル・ニンニク・ベイリーフ・香草3種を入れよく混ぜ、イサキも入れてマリネする（30分）
- ③ ジャガイモは皮をむき、2ミリ厚さに切り、ドミノのように重ねて②のキャセロールのイサキの回りに入れ込む
- ④ 200度のオーブンで、色よく焼く（15分から20分）