

● 焼き野菜など

■材料 2~3人分■

旬の野菜なんでも

山芋・アスパラ・
スナップエンドウ・
はたけしめじ・レンコン・
筍など

粗塩・・・適宜



①根菜は皮付きのまま
粗塩とオリーブオイルを
回しかけて石窯で焼く



②新たまねぎは輪切りにして
粗塩とオリーブオイル・
ブラックペッパーをかけて焼く



③レンコンは皮付きで輪切り・
筍は縦に切って粗塩と
オリーブオイルをかけて焼く



④三枚におろしたイワシを並べ
粗塩・オリーブオイルをかけ
乾燥させたフランスパンをおろし
金でおろしてふりかける
(パン粉でもOK)



⑤石窯に入れて焦げ目が
つくまで焼く

- memo -

.....
.....
.....
.....
.....
.....

！ Point

- どれも粗塩とオリーブオイルにブラックペッパーを足すだけ
- 水を加えたりしないので 素材の濃厚な旨みを味わえる
- イワシにパン粉を載せることで 香ばしくサクサクの食感を楽しめる
- 肩肘張らずに おいしい旬の野菜を焼いて楽しんで！

