

# 秋刀魚のスペイン風オイル焼き



## 【材料：4人分】

・秋刀魚（三枚おろし）	2匹
・ヘタ紫なす	4個
・玉葱	1／2個
・フィレアンチョビー	8枚
・パセリ	少々
・プチトマト	4個
・オリーブオイル	適量
・塩、コショウ	少々

## 【作り方】

- ① 秋刀魚のフィレを半分に切り、少し重ねて天板に並べ、塩、コショウをする。
- ② ヘタ紫なすは、角切りにする。
- ③ 玉葱は、みじん切りにして水にさらし、水気をよく絞る。
- ④ フィレアンチョビー、パセリはみじん切りにし、③とオリーブオイル、塩、コショウを加えて混ぜる。
- ⑤ プチトマトは、スライスしておく。
- ⑥ ヘタ紫なすは、少し多めのオリーブオイルで炒め、火を通して④と合わせる。
- ⑦ ⑥を①の上に広げておき、プチトマトを並べてオーブンに入れて、火を通す。  
(250℃で7～8分)