

フードコーディネーター  
勝俣妙子さん考案



添え野菜にもケッパーソースがよく合う。

## あじのハーブ焼き ケッパーソース掛け

### 材料★1人分

- \*あじ…1尾
- \*ハーブ…適量  
(タイム・ローズマリー・パセリなど)
- \*塩…少々
- \*じゃがいも…1個
- \*きゅうり…1/2本
- \*玉ねぎ…1/12個
- \*レモン串切り…1/8個

### ケッパーソース

- \*ケッパー&汁…大さじ2
- \*オリーブオイル…大さじ3
- \*粒マスタード…大さじ1

### 作り方

- 1 じゃがいもは皮をむいて、一口大に茹がいておく。ケッパーソースの材料は混ぜて
- 2 きゅうりは厚めの小口切りにし、玉ねぎは薄くスライスし塩を振り、水気をしぼっ
- 3 あじは体側のゼイゴを包丁でそぎ取り、ウロコはすき引きにし、内蔵を取出し水洗
- 4 ③のあじをペーパーで拭いたら塩を振り、腹部にハーブを詰める。
- 5 熱したグリルで④のあじを両面香ばしく焼く。
- 6 器に焼いたあじと①、②の添え野菜を盛り、ケッパーソースを全体に掛ける。



ケッパーの汁もソースに少々加えると、ほどよい酸味が増します。  
お腹に詰めるハーブは1種類でも、混ぜてもよい。