

# いわしの塩煮

## 材料

いわし	8尾(大)	ドライトマト	8枚
水	800cc	黒こしょう	適宜
白ワイン	100cc	オリーブオイル	適宜
塩	大さじ 1½		

## つくり方

- ① いわしは、頭、内臓をとり、よく水洗いし、鍋に並べる。
- ② そこに、水、白ワイン、塩、ドライトマトを半分に切って入れ、沸騰したらアクをとり、火を弱め、落としぶたをし、約20分煮る。火を止め、そのままなじませる。
- ③ いわしとドライトマトを器に盛り、あらびきこしょう、オリーブオイルをかける。



### 飯島さんのポイント

温かくても冷ましてもおいしいイタリアンなメニューです。冷めると水煮缶のようなやわらかさになるので、イワシをほぐして、パスタソースに使ってもいいですね。洋風に仕上げましたが、白ワインのかわりに日本酒、ドライトマトのかわりに梅干しを使うと和風の仕上がりになりますよ。

