

# カテェネ 農食ツアーリズム 「りんご」を使ったレシピ



## サンマの アップルハーブグリル

りんごのフルーティな香りが  
サンマの臭みを消して  
お子さまも食べやすいグリルに



### ●おいしく作るポイント●



#### POINT 1

サンマは両面ともオリーブオイルをしっかりと漬け込みましょう

#### 〈材料（2人分）〉

- サンマ 2尾
- りんご 1/3個
- イタリアンパセリ 1束 (2g)
- ローリエ 2枚
- オリーブオイル 大さじ3
- 塩 適量
- 白ワイン 大さじ3
- 仕上げ用りんご 1/3個
- イタリアンパセリ (飾り用) 適宜

#### 〈作り方〉

- 1.サンマは内臓を取って洗ってから白ワインをふり10分おく
- 2.りんごはすりおろし、イタリアンパセリはみじん切りにしてりんごと混ぜておく
- 3.1の水気を拭き取ってから、軽く手でしぼった2とローリエを腹に詰めて、オリーブオイルに約10分漬け込む (point1)
- 4.3の全体に塩をふって魚焼きグリルの上ののせ、焼き色が付くまで焼く
- 5.皿に薄切りにしたりんごを広げ、上に4のをのせ、好みでイタリアンパセリを飾る