

オイルサーディン丼



【材 料】 2人分

- ・オイルサーディン缶...1缶
- ・青ねぎ...2~3本
- ・温かいごはん...適量
- ・しょうゆ...適量
- ・海苔...適量
- ・七味...適量



この16センチサイズの小さな鉄のフライパン、子供のお弁当作りにも大変重宝しました。プロックリー茹で→卵焼き→ウインナー→揚げ物と一連の作業が一個のフライパンで完了！お弁当卒業の今はアビージョーなどにも活躍中です。

1. 青ねぎを小口切りにする。
海苔は刻んでおく。(もみ海苔にしてもよい)

2. オイルサーディン缶を油ごと小鍋やフライパンにあげて弱火にかけろ。ふつふつと油が煮立ってきたらしょうゆを入れて火を止める。

3. 器にごはんをいれて、2を油も一緒に乗せ青ねぎと刻みのりをたっぷり盛りに盛り付けろ。お好みの量の七味を振って出来上がり！



memo

前回の豚しそバター丼に引き続き、若い頃に読んで本をきっかけに我が家の定番になったアレンジレシピをご紹介します。こちらは与論島に別荘を持っていた森瑤子さんがエッセイに「ヨロン丼」という名前で紹介されており料理だけでなく、そのライフスタイルにもずいぶん憧れて、当時掲載レシピを何度も作りました。(大人になったら、大人になれると信じていたあの頃...遠い目...)

今回も「あー、今日はもうなんもしたくない!!」というときに3分もあれば完成するオイルサーディン丼、ぜひお試しください。(木酢と海苔と七味は多めがおススメです)



京都のオイルサーディン、美味しいです。お高めですが、手抜きごはんのときはちよっとエモン使って罪悪感をなくします。