

季節野菜と甘塩鮭のアヒージョ



材料紹介(4人前)

- 甘塩鮭..400g
- ニンニク..1玉
- オリーブオイル...400cc
- なす...2本
- ししとう...6本
- プチトマト...6個
- 椎茸...4つ
- 白ねぎ...1本
- しお,胡椒...適量
- めんつゆ...大さじ4杯

【作り方】

- ・甘塩を塩抜きする。(塩抜き工程資料は別ページ)
- ・ニンニクを軽く潰し皮をむく。ナスを乱切り、椎茸は1/4カット、白ネギは4~5cm間隔でカットし野菜の準備を行う。
- ・ニンニクとオリーブオイルを入れ火にかけ、パチパチとニンニクから音がしてきたら、ごく弱火にし、唐辛子を入れる。
- ・鍋に、ナスときのこと、ネギを入れ、蓋をして、弱火から中火くらいの火加減で煮込む。
- ・火が入ったら、プチトマト、ししとう、塩抜きした甘塩、めんつゆを入れ、さらに煮込む。
- ・トマトの皮がパリッと破れていたら、食べ頃。塩胡椒で味を整えて完成。

Point!

アヒージョは、野菜嫌いなお子様が野菜好きになる不思議なお料理です。

残ったオイルでパスタを作るのも絶品です。旬の野菜を塩とオイルだけで味わう簡単なお料理ですので、是非トライしてみてください。