

香り豊かな
オリーブオイルに
にんにくの旨味と
赤唐辛子がピリッ!

カキの旨味がたっぷり!

「ふっくら カキのアヒージョ」



【材料】(2人分)

カキ 8~10粒
マッシュルーム 8~10個
ニンニク 1~2片
赤唐辛子 1本
オリーブオイル 150ml
塩 小さじ1/2
こしょう 少々

作り方

- カキは塩水で2~3回ふり洗いして水気をふく。マッシュルームは丸ごとと、少し厚めに切り、ニンニクはみじん切りにする。赤唐辛子は種を除いておく。
 - スキレットまたは小さなフライパンに①のニンニク、赤唐辛子と少量のオリーブオイルを入れて中火にかけ、香りが立つまでいためる。残りのオリーブオイルを足して温める。
 - カキとマッシュルームを入れ、中火のままカキに火が通ったら、塩・こしょうで味をととのえる。
- ※じゃがいも、ブロッコリーなど季節の野菜を入れるのもおすすめ。
※残ったオイルはカキの旨味たっぷり。カリカリに焼いたフランスパンなどに付けたり、菜の花やベーコンと和えたパスタにもおすすめ!



旬の素材でおいしいレシピ SHUN NO SOZAI DE OISHII RECIPE



わかばクッキング教室 十河 絹子



鯛の身を焼いて
野菜とあえる
豪華なプレート!

食卓を彩るお祝いメニュー

「鯛の姿サラダ」

【材料】(3~5人分)

鯛(25~30cmくらいのもの) 1尾
じゃがいも 1個
きゅうり 1本
にんじん 1/3本
玉ねぎ 1/3個
ゆで玉子 2個
花型にんじん、プチトマト、
ブロッコリー、レモン 各適量
マヨネーズ 大さじ3~4
レモン汁 小さじ1
練りわさび 小さじ1/2
塩、こしょう 少々

作り方

- 鯛はうろこ内臓を取り除き、きれいに洗って水気をふき、身を取りやすいよう背びれと腹びれに沿って切り込みを入れ、中央にも入れる。
- 塩と酒をふって15分ほど下味をつけた後、キッチンペーパーで水気をふき、ひれにたっぷり化粧塩をして200度のオーブンで15~20分焼く。
- 焼けたら切り目に沿ってナイフを入れて身はずし、骨をのぞきながら大きくほぐし、レモン汁を少々ふる。
(ポイント:食感、風味を残すため、身は小さくほぐしすぎないこと)
- じゃがいもは5~6ミリのいちょう切り、にんじんはそれよりも薄いいちょう切りと花型にカットし、塩ゆでする。玉ねぎ、きゅうりは薄切りにし塩をして水気を絞る。
- ゆで玉子の黄身はざるを使って裏ごしし取っておき、白身はざく切りにする。黄身以外の④~⑤を③のソースとざっくり混ぜる。
- 鯛の頭を左、腹が手前になるように大皿にのせ、胸の部分にふっくらと盛り、全体に黄身、花型にんじん、プチトマト、茹でたブロッコリーを飾る。レモンを添えて完成。

