

KITCHEN はた屋



前回ご紹介した「グラタン・ドフィネ」は、いかがだったでしょうか。「作り方は簡単だったけれど、焼きあがるまでの30分が長くて待ちきれない・・・」というせっかちな声も聞かれました。そこで、今回は調理時間が短く、しかも出来栄えに満足いただける一品「魚介のアヒージョ」

の紹介です。バケットやパンと食べると美味しいのですが、アルコールとの相性もばっちり。特にワインとビールによく合います。(シェフの感想)

#02 魚介のアヒージョ



材料

- ・シーフードミックス (冷凍)
- ・オリーブオイル
(エキストラバージンが美味しい)

分量は具材が十分浸る程度・・・たっぷり

- ・ニンニク (お好みの量)
- ・鷹の爪 (1, 2本) *無くてもいい
- ・塩 (少々)
- ・こしょう (少々)

皆さんの感想、要望を「KITCHENはた屋」までお願いします。(サポーター)

<手順>

- ① シーフードミックスを解凍し、十分水気を切っておく
- ② スライスしたニンニク、鷹の爪を鍋に入れ、オリーブオイルをたっぷり注ぐ。
- ③ **弱火**でことごと5分間くらい煮て、オリーブオイルにニンニクの香りをつける。
- ④ シーフードミックスを加え、火が通るまで**弱火**でことごと煮て、塩こしょうで味付け。

パンに浸みこませながらいただく。お好きなアルコールも一緒に!!



火加減は、必ず**弱火**！強火はNG！

主役はオリーブオイル！！具材はオリーブオイルを美味しくするためのものです。お好みにより、マッシュルームを入れる等、いろいろ工夫ができます。

