

◎ 鮭とキノコのアヒージョ ◎

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

にんにく風味のオイルで煮るアヒージョ。素材の旨みがぎゅっと凝縮されて美味しくなり、旨みをたっぷり吸い込んだオイルをパンにつけるのも楽しいもの。秋の味覚を組み合わせでお楽しみください。

■材料（2人分）

マッシュルーム	6個
生鮭	2切れ
にんにく	2かけ
EX.V.オリーブオイル	150ml
タイム	2枝
塩・コショウ・薄力粉	



■ポイント■

生鮭特有の臭みは塩をして時間を置くことで取り除きました。素材の風味がそのまま出るアヒージョですから臭みはしっかり取り除くことが大切です。臭みを取り除いたら旨みが逃げ出さないように粉で幕を作ってから加熱しました。鮭もふっくらして美味しいですよ。

■アヒージョ■

オリーブオイルとニンニクで煮込むスペインの小皿料理。オイルで煮ると素材の香りがオイルに溶けだし、素材の味は水分が抜けて濃くなりオイルの風味が加わります。素材もオイルもどちらも楽しめる料理なのです。オイルの美味しさは素材で変わりますから香りのよいマッシュルームやタイムを加えました。たっぷりのオイルはパンに染み込ませてお楽しみください。

また、このアヒージョ、茹でたパスタに絡めても美味しいパスタに仕上がります。是非たっぷり作ってお楽しみください。

1

にんにくは2mm厚さの薄切りにし、水に10分漬けてから竹串で芯を取り除く。マッシュルームは半分に切る。生鮭は3センチ幅に切り、約1%の塩をふり20分おいて水けをキッチンペーパーで吸い取り、コショウ、薄力粉を全体にまぶす。

2

鍋に、にんにく・マッシュルーム・オリーブオイルを入れて中火にかける。ふつふつしてきたら火を弱め約10分軽くフツフツする火加減で加熱する。生鮭を加えて5分加熱しタイムを加えて30秒加熱する。塩を加えて味を整えて火からおろす。パンを添えて食卓へ。

