

おうちバルの定番。簡単おしゃれメニューー

鰯のアヒージョ

【材料・2人分】

| | |
|------------|------|
| イワシ | 1~2尾 |
| ジャガイモ | 1個 |
| マッシュルーム | 4個 |
| ミニトマト | 4個 |
| ニンニク | 2片 |
| オリーブオイル | 大さじ4 |
| 塩 | 適量 |
| パセリ(みじん切り) | お好みで |
| ブラックペッパー | お好みで |
| バケット | お好みで |

【手順】

- 1 イワシを3枚におろす。マッシュルームは半分に、ニンニクは1/4の大きさに切る。
- 2 ジャガイモは皮をむき一口大に切り、600wのレンジで1分ほど加熱。
- 3 スキレットや小鍋にオリーブオイルとニンニクを入れて温め、香りを出す。塩とペッパーで味を調整する。
- 4 具材を投入。マッシュルームに火が入ったらパセリをふって出来上がり！



ARRANGE!

アヒージョにおすすめ食材

魚介類… エビ、タコ、牡蠣、サバ缶
きのこ… エリンギ、しめじ、椎茸、舞茸
野菜… フロccoli、玉ねぎ、パプリカ、かぼちゃ
その他… 鶏肉、厚切りベーコン、黒オリーブ、大豆、ひよこ豆、アーモンド



イワシの語源は、陸にあげるとすぐに弱ってしまう魚で「よわし」から変化した説が。漢字がまさにそれ。イワシは、ビタミンD(カルシウムの吸収を助ける)が豊富で、鮮魚の中で含有量はトップクラス。また、自身に含まれるカルシウムも吸収率が高いため、骨粗しょう症予防に適しています。

さらに、EPA(血液サラサラ)や、DHA(記憶力アップ・脳の活性化が期待)が、しっかり含まれています。これらは酸化しやすいため、抗酸化ビタミン(V.AやV.C)などと一緒に食べましょう。他にも、イワシは必須アミノ酸のチロシンを含んでいます。チロシンは、ドーパミンやノルアドレナリンの材料となる成分で、やる気を引き出したり集中力をアップさせたりします。

鰯 イワシ sardine

「海の米」「海の牧草」と呼ばれる、栄養豊富なお魚

スキレットとは? What's a skillet?



スキレットとは、鑄鉄(ちゅうてつ)製の厚手のフライパン。ずっしりと重みがあり、調理中の食材に熱をゆっくり均一に伝え、食材の美味しさを引き出してくれます！調理後そのままテーブルに出せるオシャレな見た目も人気です！

シーズニングとは、新品のスキレットに油をなじませて焼き切ることで皮膜を作り、錆止めする工程のこと。スキレットはテフロン加工されていないため、錆びやすく、水にぬれたまま放置すると、赤サビが…!

- ① スポンジ・洗剤でしっかり洗う。
- ② 【焼き切り】空焚きし完全に乾かす。白い煙が出る→煙が収まるまで。
- ③ 【サビ止め&こびりつき防止】火を止めオリーブ油をまんべんなく塗る(フチ・周り・取っ手なども)。
- ④ 再度火にかけ、【焼き切り】。②→③を3~5回
- ⑤ 【匂い防止】クズ野菜を炒め取り出す。
- ⑥ 油を薄く塗って、スキレットを冷ます。

使う前には必ず
シーズニング

普段のお手入れ
方法

お買い物ならココ

地魚を豊富に取り揃える、地元の魚屋さん。

魚佐
414-0015 静岡県伊東市末広町1-9
0557-37-3234



使用後は、熱がとれてからキッチンペーパーで汚れを拭き取って水で洗い流します。空焚きして、完全に乾かしてからオリーブ油を薄く塗ります。しばらく使わなければ、新聞紙などに包んでからしましょう。
熱々のスキレットを水につけるなど、急激に冷やすのはNG! 最悪、割れます!