

# 秋鮭と秋野菜のアヒージョ

【483kcal/1人当り】

調理時間  
10分

テーブルにスキレット鍋ごと出せば  
盛り上がること間違えなし、のアヒージョ。

秋鮭の旨味が移ったオイルもおいしいので、  
バケツを浸しながらいただきます。

東信水産お魚かんたんレシピ

## 材料 (2人分)



秋鮭 …………… 2切れ  
れんこん(細い部分) …… 1.5cmの輪切り2枚  
長芋 …………… 1.5cmの輪切り2枚  
しめじ …………… 1/8袋  
にんにく …………… 1片  
赤唐辛子 …………… 1/2本  
オリーブオイル …………… 大さじ4  
塩 …………… 適宜

## 作り方

1. 秋鮭は1切れを3等分に切り、全体に塩をまぶしておく。
2. にんにくは包丁の腹でつぶす。
3. スキレット鍋に、にんにくと赤唐辛子とオリーブオイルを入れ弱火にかける。ふつふつしてきたられんこんと長芋を順に並べて入れ、両面を1分ずつ加熱し、長芋、れんこんの順で取り出す。
4. 続けてキッチンペーパーで水分をふいた秋鮭を入れ、両面を1分ずつ加熱する。秋鮭は立てるようにして盛り付け、空いたスペースにしめじを入れ、サッと加熱する。
5. れんこんと長芋を戻し入れ、全体に塩をふり、そのまま食卓に出す。



## 秋鮭と秋野菜のアヒージョ

東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>

料理 渡部 和泉

