



## ハマチのアクアパッツァ

Pesce "Hamachi" all' acqua pazza

Hamachi

～ハマチ～

南イタリアの漁師料理です。水とオリーブオイルだけで煮込めば、ハマチ本来の味をシンプルに楽しめます。



東信水産のHPでもご覧いただけます。

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



## ハマチのアクアパッツァ

Pesce "Hamachi" all' acqua pazza

385 kcal(1人分)

調理時間 20分

### 材料(約2人前)

ハマチの切身	2枚
タイム	3,4枝
ニンニク	1片
オリーブ	8個
プチトマト	8個
塩、黒コショウ	適量
水	150ml
オリーブオイル	30ml (エキストラバージン)

### 作りかた

1. ハマチの切身の両面に塩、黒コショウをする。
2. フライパンを中火で温めて、オリーブオイル5mlを加え、ハマチの両面に焼き色をつける。
3. 両面に焼き色がいたら、タイム、皮をはずし潰したニンニク、オリーブ、プチトマト、水、オリーブオイル25mlを加え、弱火でゆっくりと煮込む。
4. ハマチに火が通り、水分が半量残るくらいに煮詰まったら、塩で味を調べて、完成。



### Point!

煮込む前にハマチを軽く焼くことで、香ばしさをプラス。  
材料がシンプルなので、上質なオリーブオイルを使って下さい。

