

食べ頃しんぴ

* 鮎 *



6月23日~6月29日 0A

<鮎のオイル煮 ニンニククリームと夏野菜のトマト煮込み>

(材料)3人分

- 鮎 3尾 ●オリーブオイル 300cc
- ニンニク 2 1/2片 ●生クリーム 30cc
- ローズマリー 1本 ●タイム 1枝
- フェイトマト 4個 ●玉葱 60g ●人参 20g
- セロリ 20g ●パプリカ赤・黄 各30g
- 茄子 1/2本 ●スッキーニ 1/2本
- 塩 適量



(作り方)

- ① 鮎の腹を開きワタを出して、水洗いする。
全体に塩をふり、180℃のオーブンで15分焼く(途中裏表を変える)。
- ② 火にかける、玉葱、人参、セロリはスライスする。
(ニンニクは、分量の内の1片、玉葱は、60gの内の30gを使用)
- ③ ハーブとニンニクの香りが出てきたら、野菜を加え弱火で煮る。
オーブンから鮎を取り出しオイルの中に入れ、10分程弱火でじっくり煮る。
- ④ 野菜のトマト煮を作る。玉葱、パプリカ、茄子、スッキーニは、1cmの角切りにする。
ニンニクは1個分を少し小さめに切る。
鍋にオリーブオイル(分量外)を大さじ2杯ぐらい入れ、ニンニクを入れて、香りを出す。
その後、玉葱、スッキーニを入れ、炒め、パプリカ、茄子を加えじっくり炒める。
- ⑤ トマトを8等分に切り④に加え、トマトを軽く潰しながら、トマトの水分で煮込んでいく。
仕上げに塩で味付けする。
- ⑥ ボールに生クリームを入れ泡立て器でホイップし、残りのニンニクをすりおろして加える。
- ⑦ 皿にトマト煮を敷き、上に鮎を飾り、オイルをかけ、オイルで煮た野菜、ハーブも飾りつける。
ニンニククリームは別に添えて、お好みでつけて食べる。

