



夕 食

# Dinner

— Side Dishes —

本格派の地中海料理を  
おうちで手軽に楽しむ

## 洋のおかず

食材の風味を吸収して旨味を封じ込めるオリーブオイルは、  
お鍋で作る魚貝の蒸し料理に最適。  
また、きのこやエビなどをたっぷりのオイルで煮る  
スペインの郷土料理、アヒージョも意外に簡単に  
食材の応用もきくので覚えておくと便利です。



# 55

材料をお鍋に入れるだけ。  
超簡単、スピード料理

### ムール貝のワイン蒸し

材料(2人分)

貝(アサリやムール貝など)	適量
ニンニク	1/2-1片
白ワイン	大きじ4-5
オリーブオイル	大きじ1
塩	少々

つくりかた

- ①貝はこすり洗いをして汚れをおとし、アサリなどは砂抜きをしておく。
- ②鍋にオリーブオイルとニンニクを入れて弱火で熱し、オイルがあたたまってニンニクの香りがたってきたら、貝を加えて白ワインをふり、フタをして蒸し焼きにする。この時、タイムやパセリなどハーブを加えてもOK。貝の口が開いたらOK。



旬の魚介類を丸ごと  
蒸し焼きにする海のごちそう

## アクアパッツア



# 56

材料(2人分)

白身魚	1尾
アサリ	150-200g
ケイパー	大きじ1
オリーブの実	8粒
パセリ	1枝
白ワイン	大きじ4
オリーブオイル	大きじ3
塩コショウ	適量

つくりかた

- ①魚はウロコをひいてワタを抜き、アサリは砂出しをしておく。パセリは葉の部分をつまんで刻み、茎もとっておく。
- ②魚が丸ごと入る大きさの鍋にオリーブオイルの半量を入れ、魚、アサリ、ケイパー、オリーブの実を散らす。パセリの茎を魚の上に乗せ、白ワインをふつたら、フタをして蒸し焼きにする。
- ③アサリの口がひらいたらフタをとり、残りのオリーブオイルをまわしかける。スプーンで煮汁を魚にかけてながら、魚に火が通るまで軽く煮込む。煮汁の味を見て、足りなければ塩コショウする。
- ④パセリの茎をとりだして、器にもり、パセリの葉を散らす。



# 57

ガーリックの香りをオリーブ  
オイルにじっくり移す

## マッシュルームの アヒージョ



材料(2人分)

マッシュルーム	6個
ニンニク	1片
オリーブオイル	適量
塩	少々

つくりかた

- ①マッシュルームは軸を切り落とし、固く絞ったキッチンペーパーでふくか薄く皮をむいてキレイにしておく。大きければ半分にする。ニンニクは潰す。
- ②ココット皿にマッシュルームとニンニクを乗せて、オリーブオイルを上からたっぷりまわしかける。
- ③弱火にかけて、マッシュルームに火を通す。塩をふつて調味。