

◎ タコと貝のアヒージョ ◎

2024年6月のレシピ①

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（2人分）

タコ(ボイル)	60g
貝(つぶ貝など)	60g
プチトマト	4個
Aオリーブオイル	100cc
Aニンニク	2~3片
A唐辛子	1本
A塩	小さじ1/3~
Aローズマリー	1枝
バター	適量
黒胡椒	適量



■コメント■

キャンプブームは落ち着きましたが、スキレットを使った料理はいまだに大人気です。

オリーブオイルとニンニクで煮込むだけのアヒージョは超簡単料理。ポイントは弱火で煮込むこと。具材は少し大きめにカットしたほうが食べ応えもあります。たことつぶ貝と冷凍庫に余っていたアワビの端を入れました。鮮魚コーナーのその日のおすすめを入れてください。



- 1 貝はよく洗い、塩水でさっとゆで氷水にとっておく。（刺身の貝を使う場合はとくに処理の必要はありません）
- 2 タコと貝は食べやすい大きさに切る。ニンニクはスライスする。
- 3 小鍋にオリーブオイルとニンニクを入れ弱火にかける、ニンニクの香りがたってきたら唐辛子を入れて1分間弱火にかける。
- 4 水気をきったタコ・貝・プチトマト・塩を加え2-3分かけてニンニクオイルを具材にまどわせる。
- 5 火からおろし、仕上げにバターを加え、黒胡椒をふる。