

新鮮食材で 楽しくクッキング

料理研究家 波多野充子

鱈（アジ）のスパゲティ



アジの旬は5～7月。この時期のアジは小～中型でとても脂が乗り、スパゲティとの相性は抜群です。ワインもしくは酒を加えてから水分がなくなるまで炒めれば、魚独特の生臭さもなくなり、うま味が増します。レモンの爽やかな香りとルッコラのわずかな苦味が、良いアクセントになります。

材料（2人分）

1食当たり約530 kcal

スパゲティ……………160g	ズッキーニ……………1/2本
アジ……………2尾	EVオリーブ油……………大さじ2
ニンニク……………1片	白ワインまたは酒……………大さじ2
タカノツメ……………1本	塩……………適量
ネギ……………20cm	レモン……………1/2個
ショウガ……………少々	ルッコラ……………2～3株

作り方

- (1) アジは3枚におろし、塩少々を振り10分ほど置き、約2cmに切る。
- (2) ニンニクは芽を取り、粗みじん切り。タカノツメは種を除き小口切り。ネギは5cm長さの千切り。ショウガも千切り。ズッキーニは食べやすい長さに切る。ルッコラは2～3cmに切る。
- (3) フライパンに大さじ2のEVオリーブ油とニンニクを入れて火を付け、弱火でニンニクの香りを出してから、アジとタカノツメを加えて中火で炒める。
- (4) アジの身が白っぽくなってきたらネギ、ショウガ、ワインを入れ、水分がなくなるまで炒める。
- (5) 鍋に湯を沸かし、1%の塩を加え、スパゲティをゆでる。ズッキーニをゆで上がり2分ほど前に鍋に入れる。
- (6) (4)にゆで汁大さじ5と塩を加えて味を調え、(5)を加えてよく絡め、火を止めてからレモンを絞る。
- (7) 器に取り分け、ルッコラを添える。

カラフルサラダ



「森のバター」と呼ばれるアボカドは、とても栄養価が高くヘルシーな果実です。そして「食べる美容液」とも呼ばれるほど、お肌に良い成分がたっぷり含まれています。爽やかな甘味と酸味がいっぱい詰まったサラダをお楽しみください。

材料（2人分）

1食当たり約165 kcal

トマト……………1個	レモン汁……………少々
アボカド……………1/2個	EVオリーブ油……………小さじ1
パイナップル……………1/4個	白ワインビネガー……………小さじ2
※トマト・アボカド・パイナップルは同量	塩、こしょう……………適量

作り方

- (1) アボカドは真ん中の種に沿って縦半分に切り、種を取り除き、皮をむいてから食べやすい大きさに切る。変色を防ぐためにレモン汁を掛ける。
- (2) トマトとパイナップルは、アボカドと同じくらいの大きさに切る。
- (3) ボウルにEVオリーブ油、白ワインビネガー、塩、こしょうを入れ、よく混ぜ合わせる。
- (4) (3)にアボカド、トマト、パイナップルを加え、軽く混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

★おいしいアボカドの選び方、食べ方

- (1) つやがあり、大きく、ブククリしたものを選びましょう。
- (2) 皮の色が黒味がかり、触ったときにやや弾力を感じるころが食べごろです。
- (3) 熟したアボカドはポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に入れましょう(2～3日以内に食べましょう)。