

新鮮食材で

楽しく

クッキング



料理研究家 ● 波多野充子



スパニッシュ オムレツ

1食当たり
約267kcal

point

ジャガイモなどの野菜がたっぷり入った、みんなが大好きなふわふわオムレツです。小さめのフライパンを使うと、厚みが出てふっくらと焼けます。ひっくり返すときは大皿をふたのようにし、一度取り出すと上手に返せます。

材 料 (3人分 (18cmのフライパン))

卵	4個	イタリアンパセリ	2本
ジャガイモ	2個	ニンニク	1片
タマネギ	1/2個	EVオリーブ油	大さじ2
ピーマン	1個	塩	小さじ1/2
ミニトマト	4個	こしょう	適量

作 り 方

- (1) ジャガイモは薄切り。ニンニクは縦2等分。タマネギ・ピーマン・イタリアンパセリは2cmくらい、ミニトマトは4等分する。
- (2) フライパンにEVオリーブ油小さじ2とニンニクを入れ、弱火でニンニクの香りが出たら取り出す。ジャガイモとタマネギを炒め合わせ、水大さじ3(分量外)・塩少々・こしょうを加え、ふたをして3~5分、ジャガイモが軟らかくなるまで蒸し煮にする。
- (3) ボウルに卵を溶き、残りの塩・こしょうで味付け、(2)と他の野菜を加える。
- (4) 小さめのフライパンに残りのEVオリーブ油を熱し(3)を入れて大きくかき混ぜる。半熟になったらふたをして弱火で6~8分、ひっくり返して2~3分焼く。

アジの塩焼き ポン酢浸し

1食当たり
約105kcal

材 料 (2人分)

アジ	2尾	大葉	4枚
ショウガ	少々	ポン酢	適量
ミョウガ	1本	塩	適量

作 り 方

- (1) アジは尾から頭に向かって包丁の背でうろこを取り、ゼイゴを尾の側からそぎ取る。えらも包丁の先で取る。盛り付け時に裏側となる腹を4cmほど切り、はらわたを取り出してよく洗い、水気を拭き取る。火が通りやすいように、身の厚い部分に切れ込みを入れる。
- (2) アジの全体に振り塩をし、冷蔵庫で15~30分ほど置き、出てきた水分を拭き取り、化粧塩少々を振る。尾とひれにはたっぷり塩をまぶす。
- (3) ショウガ・ミョウガ・大葉は千切りにする。
- (4) グリルで裏側となる面を中火で6~7分、ひっくり返して表側になる面を3~4分焼く。
- (5) 皿に焼いたアジを入れ、ポン酢と(3)をたっぷり掛ける。



point

焼きたてはもちろん、冷ましてポン酢が染み込んでからもおいしい焼き魚料理です。うろこや内臓の処理が難しければ、お魚屋さんにお願ひしましょう。振り塩をしてから休ませると、さらにおいしくなります。目が白くなり、切れ込みが開いてきたら焼けてきたサイン。魚の頭が左側を向くように盛り付けましょう。