

長崎 築町
なかにま

2/11 (木) 和風アヒージョ (今道 康弘さん)

(材料2人分)

小エビ：10尾

A { 水：300ml
濃口醤油：20ml
中嶋屋本店うまかだし「混合」：2パック

B { にんにく：10g
赤唐辛子：1本
グリーンオリーブ：6粒
E.X.バージンオリーブオイル：30ml

C { ブロッコリー：4房
ミニトマト：2個

(トッピング)

小ねぎ：20g

- ① 小エビは背中に切り込みを入れて、背ワタを取る。にんにくはみじん切りにして、ミニトマトは半分に切る。小ねぎは小口切りにして、ブロッコリーは塩ゆでしておか上げる。
- ② 鍋に A と①の小エビを入れて火にかける。途中でエビは硬くなる前に取り出し、残りを引き続き火にかけ水分が1/3量になるまで煮詰めて旨味が出たら、だしパックを取り出す。
- ③ 直火対応の耐熱皿（又は鍋）に B を入れて中火にかけ、材料の香りをオリーブオイルに移し、②のだし汁を③に注いで、②で取り出したエビを戻し入れ、C を加えて、沸騰させる。
- ④ ③の火を止め、①の小ねぎを散らし、そのまま食卓へ出す。（鍋の場合はグラタン皿などの耐熱皿に移す。）

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。
またインターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。