



なかにま

12/9 (木) 煮干しの甘酢漬けと煮干しのアヒージョ (加藤 奈美さん)

(材料2人分)

<煮干しの甘酢漬け>

中嶋屋本店 銀タレ煮干し：50g

A { 酢：150g
砂糖：大さじ3
塩：ひとつまみ
生姜：1/2かけ
赤唐辛子：適量

<煮干しのアヒージョ>

中嶋屋本店 銀タレ煮干し：50g

B { オリーブオイル：150ml
にんにく：1かけ
赤唐辛子：適量
塩：小さじ2

(付け合わせ)

パン (バゲットなど)：適量

- ① <煮干しの甘酢漬け>を作る。生姜は針生姜にして、赤唐辛子は種を取って輪切りにする。
- ② 小鍋にAを入れて混ぜ合わせ、煮干しを加えて火をつけ、沸騰したら火からおろす。すぐ食べても美味しいが、冷めてから食べるとより味がしみ込み美味しくなる。
- ③ <煮干しのアヒージョ>を作る。にんにくは薄く切って、赤唐辛子は種を取る。
- ④ 小鍋にBを入れて混ぜ、煮干しを加えて火にかける。
- ⑤ ④の鍋肌が沸騰してきたら、火を弱め1~2分火を通す。(薄く切ったパンと一緒に食べると美味しいです。)

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、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。