

1/14 (金) 白身魚の蒸し煮 アイオリソース (今道 康弘さん)

(材料2人分)

白身魚：50g×2枚

塩：適量

E.X.バージンオリーブオイル：30ml

あさり：100g

季節の野菜：3種類×2セット

グリーンオリーブ：6粒

A ミニトマト：4個

にんにく：1/2かけ

赤唐辛子：1/2本

白ワイン：100ml

(アイオリソース)

マヨネーズ：20g

にんにく(みじん切り)：1かけ分

B パセリ(みじん切り)：小さじ1

トマト(小さい角切り)：20g

塩：適量

- ① 白身魚に塩をふり、A のにんにくは包丁の腹で軽くたたいて、季節の野菜はお好みのものを3種類用意し一口大に切る。B のにんにくとパセリはみじん切りにして、トマトは小さい角切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、①の白身魚を皮目から焼く。片面が焼けたら裏返して、A を加え、ふたをして蒸し煮にする。
- ③ アイオリソースを作る。ボウルに B を入れて混ぜ合わせる。
- ④ ②のフライパンの水分が半分になったら完成！食べる時に③のアイオリソースをつけていただく。

レシピはNBC アプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。