

スズキとアサリのアヒージョ



スペインバルの人気メニュー、アヒージョ。オリーブオイルとニンニクで煮込むスペイン料理の代表格です。スズキやアサリのダシが染み出たオイルにバゲットを付けていただくと、おいしくていくらでも食べられそう！

🕒 所要時間 15分

🍴 難易度 初級 中級 上級

材料 [2人分]

スズキの切り身	1切れ
アサリ	5個 (約70g)
ブロッコリー	適量
マッシュルーム	3個
オリーブオイル	大さじ4
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
ニンニク	1片
パン粉	大さじ1/2
パセリ	適量
バター	5g

下ごしらえ・準備

スズキはキッチンペーパーでしっかりと水気を取ります。アサリは、よく洗ってザルにあげておきます。ブロッコリーはひと口大に、マッシュルームは半分に切り、ニンニク、パセリはそれぞれみじん切りにします。

作り方

- 1 耐熱容器にオリーブオイル、しょうゆ、ニンニクを入れ、スズキ、アサリ、ブロッコリー、マッシュルームを並べます。
- 2 パン粉、パセリ、バターを散らしてオーブントースターで約10分、アサリが開き、オイルがグツグツして表面に焼き色が付くまで加熱します。あればバゲットを添えてバル風に召し上がれ。



アサリは鉄分や、赤血球形成を助けるビタミンB12を多く含んだ、貧血予防の強い味方です。ブロッコリーに豊富なビタミンCは鉄分の吸収を助けるので、一緒に食べるとより効果的です。スズキは高タンパク、低脂肪で、皮膚や粘膜の健康を維持するビタミンAやEが豊富です。これらは脂溶性ビタミンなので、オリーブオイルと調理することで効率よく吸収できます。スズキの淡白な味は油との相性もぴったりです。