



だししょうゆが隠し味タケノコとエビの和アヒージョ

アヒージョは、ニンニク、オリーブ油で具材を煮たスペインの伝統料理です。旬のタケノコと、隠し味に「昆布だししょうゆ」を使うと、どこか和を感じさせるアレンジアヒージョに。出来たて熱々を召し上がれ。

【栄養価】(1人分)

エネルギー	253kcal
タンパク質	9.3 g
脂質	22.8 g
炭水化物	4.5 g
食塩相当量	1.6 g



材料 (4人分)

- タケノコ水煮…………… 200g
- むきエビ (解凍) …… 150g
- a) 塩…………… 小さじ1/4
- 白ワイン…………… 小さじ1
- アスパラガス…………… 2本
- b) 昆布だししょうゆ…………… 大さじ1
- オリーブ油…………… 100ml
- 鷹の爪…………… 1、2本
- ニンニク…………… 1、2かけ
- レモン汁…………… 小さじ1
- 黒こしょう (お好みで) …… 少々

作り方

- ① タケノコは食べやすい大きさに切る。根元の固い部分は、1cmくらいの厚みにスライスする。
- ② エビはキッチンペーパーで水気をふき取り、a)を振りかけてもみ込む。
- ③ アスパラガスは根元の皮をピーラーでむく。3cm程度に切り、さっとゆでてから冷水で冷ます。
- ④ 鷹の爪は半分に折り種を取っておく。ニンニクは粗みじん切りにする。
- ⑤ 小さめのフライパンなどに①とb)を入れて中火にかける。
- ⑥ フライパンの底から小さな泡が出てきたら、火を弱める。菜箸でたまに混ぜながら、5分ほど油で煮る。
- ⑦ 中火にし、②と③を加える。ふたをして30秒～1分くらい、エビに火が通るまで加熱する。
- ⑧ 火を止めてレモン汁をかける。お好みで黒こしょうを振ったり、フランパンなどを添えたりしていただく。

使用したMOA自然食品 ……

ムキエビ (冷凍) / 塩・海苔子 / 昆布だししょうゆ / オーガニックレモン果汁 / 有機黒こしょう



オンラインショップ

利恵先生からのワンポイント

- ★スキレット (鉄製の小ぶりなフライパン) で作ってそのままテーブルに運ぶと、熱々でいただけます。
- ★小さめのフライパンや浅鍋を使うと、少量のオリーブ油でも美味しく作れます。食べる時は冷めにくいよう、厚手の陶器に移しましょう。
- ★エビのうま味がオイルに染み出ているので、そのまま食べても、フランパンなどにのせるのもお勧めです。
- ★残ったオイルはパンに浸したり、パスタを絡めたりしても。



金丸 利恵 (かなまる・りえ)

おうちごはん研究者。管理栄養士。分子栄養医学研究会認定カウンセラー。食生活アドバイザー2級 (FLAネットワーク協会認定)。国際薬膳食育師3級 (国際薬膳食育学会認定)。スパイスコーディネーターマスター (SCA認定)。飲食業界にてメニュー作成やレシピ開発、イベント企画などを経験。現在はメタボ予防の特定保健指導や栄養コラムの執筆、オンライン料理教室、食育講座、健康的に痩せるダイエットプログラム、およびカウンセリングを開催。「楽しく作って、楽しく食べる!」「おうちごはんが一番のごちそう」をモットーに、簡単、おいしい、体が喜ぶ家庭料理を提案している。 <https://ouchi-gohan.net>