



美味しい日本酒でぜいたく和風アクアパッツァ

料理酒ではなく、飲んでも美味しい日本酒をお料理に使うと風味がワンランクアップ。おうちご飯ならではのぜいたくを味わいましょう。

隠し味のしょうゆがほんのり和を感じさせ、初夏の晩酌にはもちろん、ご飯にもよく合います。

【栄養価】（1人分）

エネルギー	181kcal
タンパク質	16.6 g
脂質	9.3 g
炭水化物	3.9 g
食塩相当量	2.3 g



材料（4人分）

- アジ（3枚おろし） …… 8枚（4尾分）
- a) 塩 …… 小さじ1弱
- 白こしょう …… 少々
- オリーブ油 …… 大さじ2
- ニンニク …… 1かけ
- アサリ（殻付き） …… 300g
- ミニトマト …… 12個
- 日本酒 …… 100ml
- 濃い口しょうゆ …… 小さじ1
- 大葉（千切り） …… 4枚

使用したMOA自然食品 ……

塩・海っ子／瑞雲寿福純
米酒／瑞雲しょうゆこい
ち



オンライン
ショップ

作り方

- ① ボウルに分量外の水500mlと塩大さじ1を入れて溶かす。洗ったアサリを入れ、ふたをして2時間ほど置いて砂抜きをし、水洗いする。
- ② アジは小骨を取り、キッチンペーパーで表面の水分を拭き取ってa)を全体に振る。
- ③ ミニトマトはへたを取り、横半分に切る。ニンニクはみじん切りにする。
- ④ フライパンにオリーブ油とニンニクを入れ、弱火にかける。温まったら②を入れ、中火で表面に焼き色を付ける。
- ⑥ アサリ、ミニトマト、日本酒を加える。1分ほど沸騰させ、アルコールを飛ばしたらふたをして、アサリの口が開くまで蒸す。
- ⑦ しょうゆを加え、全体になじませる。器に盛り大葉を散らす。

利恵先生からのワンポイント

- ★アジは少し手間がかかりますが、食べやすいよう小骨を取りましょう。骨の処理が楽な切り身を使うなら、タイ、サケ、イサキなどがおすすめです。
- ★日本酒は、米と米こうじ、水だけを原料とする純米酒を使うと、米本来のうま味やこくで一層美味しくなりますよ。
- ★魚介から出ただしが美味しいので、汁も一緒に食べましょう。
- ★長く火にかけ過ぎると、アサリが硬くなるので気を付けて。



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>