



オリーブハマチのアヒージョ

・材料 (4人分)

オリーブハマチ	…切り身300g(皮は剥く)
アスパラガス	…3~4本
ミニトマト	…4~6個
にんにく	…3片
唐辛子	…1個~
オリーブオイル	…適量
塩	…適量
パセリ	…適量

・作り方

- ① オリーブハマチはさいの目に切り、にんにくは厚めにスライス。
- ② アスパラガスは3分割にカット、ミニトマトはへたを取っておく。
- ③ 厚手のフライパンにたっぷりのオリーブオイルとにんにく、唐辛子を入れ弱火で風味をオリーブオイルにじっくりと移す。
- ④ 塩で少し濃いめに味を整えにんにくの香りがしてきたら残りの材料を加え中火で煮る。ミニトマトの皮が裂け、オリーブハマチに火が通ったら刻みパセリを振って出来上がり。