

季節にオススメの料理を教えてください！



今回の料理研究家とお料理

アップルミント 様

秋鮭のアクアパッツァ レモンバター風味

今回ご紹介するのは、

今が旬の秋鮭を使った
簡単10分のレシピです。



材料 (1人分)

秋鮭切り身	1切れ
塩	少々
こしょう	少々
(ホワイトペッパー、ブラックペッパーなど)	
オリーブオイル	大さじ1
水	大さじ3
白ワイン	大さじ1、2
あさり	6～8個位
ミニトマト	8個位
ブロッコリー	60g位
あらびきガーリック	数回振り
パセリ	数回振り
タイム、ディルなど (あれば)	数回振り
バター	5g
レモン輪切り	1枚
イタリアンパセリ (あれば)	適量



《アップルミント》

料理ブロガー、料理家。食育インストラクター、米粉マイスターの資格を持つ。クックパッドレシピエール、ハウス食品認定スパイス大使としても活動中。地域での防災の食のための活動や「ローリングストック食材で世界のおうちごはん」をテーマに毎月親子参加型の食育教室を行っています。教室名は「APPLEMINT'S KITCHEN」

<https://ameblo.jp/applemint-15>

<https://www.recipe-blog.jp/profile/applemint15>

<https://cookpad.com/kitchen/4948666>

作り方

- ①秋鮭切り身に塩、こしょうを振ってしばらく置いてからキッチンペーパーで水けをふきとります。その後、白ワイン大さじ1を振りかけておきます。
- ②スキレットにオリーブオイルを回し入れて熱し、ガーリックを加え香りが出てきたら、鮭を両面軽く焼きます。
- ③あさり、ミニトマト、小さく切ったブロッコリーを彩りよく並べて、水、白ワイン大さじ2を加えてふたをして5分程煮ます。
- ④貝が開いたら、パセリやタイム (あれば)、ディル (あれば) を振りかけます。
- ⑤バター、レモンの輪切りをのせ、火を止めて余熱で火を通します。
- ⑥イタリアンパセリをちぎって加え、お好みでレモンを絞って振りかけたら、完成です。

POINT

スキレット両手鍋 19センチのものを使用しています。

①の工程は魚の臭みをとるために行います。ひと手間でよりおいしく！

③の緑の野菜はアスパラでもOKです。緑の野菜が入ると彩りよく仕上がることができます。

④で加えるハーブは、パセリ、タイム、オレガノ、ローリエ、ディルなど家にあるお好みのものでOKです。