

1人分

374

kcal

Acqua Pazza

健康オリーブ料理  
レシコンテスト 2012  
準グランプリ作品

# オリーブハマチのアクアパッツァ

作者 香川県栄養士会 松永 美恵子さん

コメント オリーブハマチに含まれる動脈硬化予防によいEPAやDHAやタウリンと更にコレステロールを低下させる作用のある酢を組み合わせました。このレシピは、あまりたくさんの調味料を入れずにオリーブオイルの香りと風味を楽しみました。スープはリゾット、スパゲティー、そうめんにも利用できます。



オリーブを用いた健康長寿の島づくり推進協議会

## 材料 (2人分)

オリーブハマチ …… 200g  
塩 …… 2g  
トマト …… 70g  
(ドライトマトでもよい … 20gくらい)  
オリーブオイル …… 12g(大さじ1)

A [ おろしニンニク …… 4~5g (1片)  
玉ねぎ …… 100g

B [ 水 …… 400ml  
顆粒コンソメ …… 4g  
白ワイン …… 30g  
オリーブ塩漬け …… 6個  
ローズマリー …… 5g (ちぎっておく)  
パセリ …… 5g (荒みじん)

酢 …… 30ml

イタリアンパセリ …… 10g

※ケイパーがあればパセリの代わりに使用

## 作り方

1. オリーブハマチを食べやすい大きさに切り、塩を軽くふっておく。
2. トマトの中の種をきれいに取り除き1cm角位に切っておく。※ドライトマトを使用してもよい
3. ニンニクはおろし、玉ねぎもみじん切りにしておく。
4. フライパンにオリーブオイルを熱してハマチの両面を焼き、いったん取り出す。
5. 4のフライパンに3を入れて玉ねぎが透きとおるまで炒める。
6. 5にハマチを戻し、Bとトマトを加えてふたをして中火で10分位煮る。
7. 最後に酢を加え煮えたら器に盛り、イタリアンパセリのみじん切りをちらす。

※ オリーブハマチの代わりにサンマ、イワシ、鯛の切身など旬の魚を使用してもよい。

※ アンチョビを加えると更に美味しくなる。