



## あじのアクアパッツァ

### \*材 料\* (4人分)

あじ (三枚におろしたもの) . . . 8 枚 (4 匹分/400 g)  
黒こしょう (粗びき) . . . . . 少々  
A { トマト . . . . . 1 個 (200 g)  
にんにく (薄切り) . . . . . 1 かけ分  
赤とうがらし (種を除き小口切り) . . . . . 1 本分  
水 . . . . . 2/3~1 カップ

オリーブ油 . . . . . 大さじ 1  
白ワイン . . . . . 1/4 カップ  
食塩 . . . . . 3 つ指でひとつまみ

### 盛り付け用

{ レモン . . . . . 1/2 個  
オリーブ油 . . . . . 大さじ 1  
イタリアンパセリ (粗く刻む) . . . 少々  
黒こしょう (粗びき) . . . . . 少々

1. あじは腹骨, 小骨を取り除き, 両面に黒こしょうをふる。
2. トマトはヘタをくり抜き, 小さめの角切りにする。レモンは4等分のくし切りにする。
3. フライパンにオリーブ油大さじ 1 を熱し, 中火であじの皮側を焼く。少し色が変わったら, 白ワインを加えてアルコール分をとばし, **A** を加えて煮る。時々あじに汁をかける。
4. あじに火が通ったら汁が約半量になるまで煮詰め, 食塩を加えて味を調える。(水分が多い時には, 魚を取り出して煮詰めても良い)
5. 器に盛り, **盛り付け用**のレモン, オリーブ油をふり, イタリアンパセリ, 黒こしょう少々を散らす。

### 1人分栄養価

熱量 203kcal  
たんぱく質 20.2g  
食塩相当量 0.7g