



## ブリのアヒージョ

Yellowtail Ajillo

### 《材料》

- |                     |                  |
|---------------------|------------------|
| □ブリ・・・・・・・・・・600g   | □茄子・・・・・・・・・・1本  |
| □ニンニク・・・・・・・・・・3片   | □ミニトマト・・・・・・・・4個 |
| □鷹の爪・・・・・・・・・・1本    | □マッシュルーム・・・・4個   |
| □ローリエ・・・・・・・・・・2枚   | □ブロッコリー・・・・1／2個  |
| □オリーブオイル・・・・適量      | □パセリ・・・・・・・・・・適量 |
| □アンチョビペースト・・・小さじ4   |                  |
| □バゲット・・・・・・・・・・1／2本 |                  |

函館短期大学付設調理製菓専門学校「ブリ料理レシピ 2021」

### 《作り方》

- 1 ブリと茄子はそれぞれ一口大に切り、マッシュルームはスライスする。  
ミニトマトは湯剥きして皮を除く。  
バゲットは厚めにスライスし、オーブンで焼いて軽く焼き目をつける。
- 2 小鍋にスライスしたニンニク、タカノツメ、ローリエ、多めのオリーブオイルを入れ中火にかける。  
フツフツしてきたら弱火にし、茄子とマッシュルームを入れ柔らかくなるまで火にかける。
- 3 具材が柔らかくなったら小鍋から取り出す。
- 4 小鍋のオリーブオイルにブリとアンチョビペーストを入れ、途中でブリを裏返す。  
そのまま10分程火にかけ、3で取り出した具材を戻し入れたら塩、胡椒で味を整える。
- 5 小皿に盛り付けオーブンに入れて温め、仕上げにパセリを散らし、焼いたバゲットを添える。

### アピールポイント

実習で学んだスペイン料理でブリ料理に挑戦してみました。



### 講師コメント

具材を豊富に使用した洋の定番料理になっていますね。  
これに少しとろみが付くと、また変わった食べ方が  
出来ると思います。



函館短期大学付設調理製菓専門学校 日本料理研究室長 北川 陸雄