

新発見

おいしい 奈良

Vol. 36



『奈良のシェフ』が
『奈良の食材』で、ご家庭で
できるレシピをお届け。

あまごのコンフィと 結崎ネブカの スパゲッティ トラットリア ピアノ (イタリア料理)



材料 (4人分)

- あまご 4尾
- オリーブオイル
..... 魚がひたひたにかぶる位の量
- A 粒白コショウ 10粒
- ローリエ 1枚
- スパゲッティ 320g
- ニンニク
(みじん切り) 2片
- オリーブオイル 適量
- 結崎ネブカ
(1cmくらいの輪切り) ... 2本
- 塩 適量

作り方

- ①魚のぬめりを取り、エラと腹に切れ目を入れて腸を取って洗う。
水気を取った魚に塩(あまごの量の1%)をすり込んで冷蔵庫で一晩おく。
- ②トレーに魚を入れ、Aを加える。100℃のオーブンで2時間加熱する。
- ③トレーから魚を取り出し、180℃のオーブンで1分程度、皮がパリッとするまで焼き、大きめにほぐす。
- ④大きめの鍋にたっぷりの水を入れ、塩(湯量に対し1%)を加えてスパゲッティを表示どおりにゆでる。その間に、ニンニクを炒めたオリーブオイルで結崎ネブカを炒める。ゆでたスパゲッティとほぐした魚を加えて和え、塩で味付けする。
- ⑤皿に盛り付け、飾りにほぐした魚をあしらう。



ワンポイント

*コンフィは低温の油でじっくり火入れすることで、骨まで柔らかくする調理法です。
*②のオープンの代わりに、大きめの鍋やフライパンで代用できます。2時間弱火にしてオリーブオイルで煮てください。

JAならけんファーマーズマーケット まほろばキッチン

1,300人を超える出荷会員が登録される全国最大級規模の面積を有するファーマーズマーケット。野菜・果物・鮮魚・加工食品に加え、季節を彩る花々や、精肉コーナーも。生産者の顔が見える、安全・安心な地場産農畜産物の「地産地消の輪」を広げていきます。



あまごは
ここで

所 橿原市常盤町605-1 休 不定休 時 9:00~18:00 ☎ 0744-23-1301



店名どおりピアノをモチーフにデザインされた店内で、旬味に彩られた味わいを楽しむことができます。

トラットリア ピアノ

「奈良にはおいしい食材があることをもっと知ってもらいたい」と創次シェフ。イタリアン本来のシンプルな味わいを、奈良の食材を使ってカジュアルに楽しむことができるお店です。その他、店頭で気軽に注文できる豊富なテイクアウトメニューも人気です。

オーナーシェフ
いなつぎともみ
稲次 知己さん



☎ 奈良市橋本町15-1
☎ 0742-26-1837