

新鮮食材で楽しくクッキング



料理研究家 波多野充子

鱈(アジ)のスパゲティ



アジの旬は5～7月。この時期のアジは小～中型でとても脂が乗り、スパゲティとの相性は抜群です。ワインもしくは酒を加えてから水分がなくなるまで炒めれば、魚独特の生臭さもなくなり、うま味が増します。レモンの爽やかな香りとルッコラのわずかな苦みが、良いアクセントになります。

材 料 (2人分)

1食あたり 約530Kcal

スパゲティ……………160g
アジ……………2尾
ニンニク……………1片
タカノツメ……………1本
ネギ……………20cm
ショウガ……………少々

ズッキーニ……………1/2本
EVオリーブ油……………大さじ2
白ワインまたは酒……大さじ2
塩……………適量
レモン……………1/2個
ルッコラ……………2～3株

作り方

- (1)アジは3枚におろし、塩少々を振り10分ほど置き、約2cmに切る。
- (2)ニンニクは芽を取り、粗みじん切り。タカノツメは種を除き小口切り。ネギは5cm長さの千切り。ショウガも千切り。ズッキーニは食べやすい長さに切る。ルッコラは2～3cmに切る。
- (3)フライパンに大さじ2のEVオリーブ油とニンニクを入れて火を付け、弱火でニンニクの香りを出してから、アジとタカノツメを加えて中火で炒める。
- (4)アジの身が白っぽくなってきたらネギ、ショウガ、ワインを入れ、水分がなくなるまで炒める。
- (5)鍋に湯を沸かし、1%の塩を加え、スパゲティをゆでる。ズッキーニをゆで上がり2分ほど前に鍋に入れる。
- (6) (4)にゆで汁大さじ5と塩を加えて味を調べ、(5)を加えてよく絡め、火を止めてからレモンを絞る。
- (7)器に取り分け、ルッコラを添える。