

ヒウオのオリーブオイル煮

琵琶湖の特産であるヒウオをニンニクとオリーブオイルを効かせた少しオシャレな洋風料理にアレンジした一品です。



【材 料】	4人分
コアユ(ヒウオ)	200g
オリーブオイル	1カップ
ニンニク	2かけ
タカノツメ	適量
パセリ	適量
塩こしょう	適量
フランスパン	お好みに応じて

【作り方】

コアユ(ヒウオ)は薄い塩水で2度洗い、ざるに上げて水気を切る。

フライパンにオリーブオイル(ヒウオと同量程度)を注ぎ、ニンニクのみじん切りとタカノツメを入れて、中火で熱する。

ニンニクの香りが立ってきたら、ヒウオを入れて、弱火から中火でゆっくり熱を入れる。油がふつふつと泡立つ程度で5分ほど煮る。

塩こしょうで味を調え、お好みでみじん切りのパセリかバジル(乾燥でもよい)を加える。

カリッと焼いたフランスパンを添えてどうぞ。

できあがり