

瀬戸内かみじま、海満喫。



シーカヤック

— SEA KAYAK —

上島町観光協会

KAMIJIMA TOURISM ASSOCIATION
☎0897-72-9277

体験スクールからツアー、キャンプツアーなど、初心者から上級者まで海を楽しむプログラムをご用意してお待ちしております。<http://kamijima.info/ecotour/kayak/>



夏野菜とアコウの旨味たっぷり!

KAMIJIMA KITCHEN

アコウの夏野菜煮込み

魚をまるごと使ってとってもいいお出汁がでます。スープまで美味しい一皿ですよ!

●材料(2人分)

アコウ(中) ・ 1尾	オリーブオイル ・ 大さじ2
玉ねぎ ・ ・ ・ 1/2個	白ワイン ・ ・ ・ ・ 1カップ(200cc)
なす ・ ・ ・ ・ 1/2本	水 ・ ・ ・ ・ ・ 1カップ(200cc)
ズッキーニ ・ 1/2本	塩 ・ ・ ・ ・ ・ 小さじ2
ピーマン ・ ・ 2個	しょうゆ ・ ・ ・ ・ 小さじ2
トマト ・ ・ ・ 大1個	砂糖 ・ ・ ・ ・ ・ 大さじ1
にんにく ・ ・ 1片	こしょう ・ ・ ・ ・ 適量

●作り方

- 1 アコウはウロコ・エラ・内臓を取り除き、両面に軽く切れ目を入れます。沸騰したお湯を全体にかけてすぐに水で洗い、残っているウロコをきれいに取っておきます。
- 2 にんにくは薄切り、玉ねぎとトマトはくし切り、なすとズッキーニは1cm程の厚さ、ピーマンはへたを取って半分に切ります。
- 3 魚がぴったり入るサイズの鍋(魚が大きい場合は半分に切る)にオリーブオイルをひき、弱火にしてにんにくを入れます。香りがたったら中火にして玉ねぎを入れて炒めます。そのあとほかの野菜を入れ、全体に油が回るようにざっと炒めます。
- 4 鍋に白ワイン、水、調味料を全部入れて強火にします。煮立ったらアクを取り、野菜を両端に寄せて真ん中にアコウを入れ、落とし蓋をして強火のまま約10分煮込みます。
- 5 お皿にもりつけてできあがりです。お好みでパセリやディルなどのハーブをのせても美味しいです。