

かきのスパイスオイル漬け

パスタ・オムレツ・野菜とのソテー・ピラフなど、様々な料理にアレンジ可能です。

調理時間

15分

1個当り

16kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (作りやすい分量)

- ・かき 500g
- ・塩 大さじ1と小さじ1/2
- ・白ワイン 大さじ2
- ・オリーブオイル 1カップ
- ・にんにく 1片
- ・フェネルシード 小さじ1



POINT!
冷蔵庫で10日ほど保存可能。冷蔵庫に入れておくと油が固まる場合がありますが、室温に出せばすぐに溶けます。

●作り方

- ① にんにくは皮をむいて半分に切り、芯をとってから、フェネルシードとともに保存瓶に入れる。
- ② かきはボウルに入れ、塩をふり、やさしく手で混ぜるようにして、汚れをおとし、水を取り替えながら数回洗う。
- ③ フライパンを熱し、かきを入れ、中火にかける。フライパンをゆすりながら炒める。水分がなくなったら白ワインと塩小さじ1/2を加え、さらに水分をとばす。
- ④ ①に入れ、かきが浸るまで上からオリーブオイルを注ぐ。冷蔵庫に入れ、翌日から食べ頃。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る