

【ビルバオ風魚のソテー、サルピコン】

材量	4人分	作り方
切り身魚	4切れ	1. サルピコン。すべての野菜を5mm～1cm角にする。玉ねぎは最低でも20分は水にさらして辛みを抜く。 2. 切った野菜と調味料Bをすべてボウルに入れ、軽く混ぜ合わせる。 3. 魚にあらかじめ塩・胡椒を両面に振っておく。ニンニクはすべてすり卸しておく。 4. フライパンにオリーブオイル（分量外）を馴染ませ、魚を両面焼く。 5. 一旦魚をフライパンから取り出し、続けてフライパンにAとニンニクを加えて弱火でじっくりと香辛料の香りを引き出す。 （あらかじめフライパンの温度を一度落としておくと、ニンニクがすぐに焦げなくて良い） 6. ニンニクがきつね色になったら、火を強火にし、すかさず白ワインビネガーを一気に全量加える。酢が一気に飛ぶのでフライパンからなるべく離れて作業すると良い。 7. 酢の酸味がある程度飛んだところで火を止め、イタリアンパセリを加える。先に焼き上げた魚の切り身の上にかける。 8. 魚のソテーの周りにサルピコンを添えて完成。 ※たっぷりの植物油を使うことで、多少パサパサした身質の魚でも油分を加えて食感を良くすることができる。脂がのった魚よりも、多少身の痩せた白身魚や青魚を使うと、却ってさっぱりと仕上がって良い。 ※サルピコンは作ってすぐに食べればフレッシュなサラダのような食感でおいしいが、時間が経つとしんなりした食感になり様々な食材と馴染みやすくなる。どちらもおいしいので、好みに合わせて作るタイミングを考える。また、サルピコンだけで食べてもおいしいが、火を加えてもおいしい食材でできているので、炒め物やチャーハンに使ったり、刺身と和えてマリネにしたりと、様々な料理に応用が利く。一度にたくさん作っておくと便利。
ニンニク	2片	
塩	4g	
胡椒	適宜	
A { オリーブオイル	60ml	
鷹の爪	輪切りのもの、少量	
イタリアンパセリ	5g	
白ワインビネガー	30ml	
サルピコン(みじん切りにした野菜のマリネ)		
玉ねぎ	70g	
ピーマン	70g	
赤パプリカ	70g	
B { EXVオリーブオイル	大さじ2	
ワインビネガー	小さじ1	
塩	1g	
胡椒	適宜	

<1人分の栄養価>

エネルギー(kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
316	15.2	25.2	1.3