



秋鮭のアクアパッツァ

材料 (2人分)

鮭(秋鮭) …… 2切れ
 塩 …… 2つまみ
 あさり(殻付き) …… 120g
 にんにく …… 1かけ
 オリーブ(黒) …… 8個程度
 パセリ …… 1枝
 オリーブオイル …… 大さじ1
 ミントマト …… 10個程度
 塩・こしょう …… 少々
 白ワイン …… 大さじ3
 水 …… 1/2カップ程度
 オリーブオイル(仕上げ用) …… 少々

作り方

- 1 鮭は塩をふり、しばらく置く。あさは砂出ししておく。にんにくはみじん切りにし、オリーブは半分に切る。パセリは手で適当な大きさにちぎる。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し、鮭を焼く。
- 3 ほどよく焼き色がついたら鮭を裏返し、フライパンの端に寄せる。空いたところに、にんにくを入れ、香りが出るまで炒める。
- 4 あさり、オリーブ、ミントマト、塩・こしょうを加え、白ワインと水をまわしかけたら、ふたをし、あさが開くまで蒸し焼きにする。
- 5 オリーブオイルをまわしかけ全体になじませたら、火を止める。器に彩りよく盛りつけ、パセリを飾る。

注目 鮭(秋鮭) ▶ アスタキサンチン

赤い色素成分・アスタキサンチンは、強い抗酸化作用をもっています。体に悪影響を与える活性酸素を除去し免疫力を高めてくれるので、秋バテしない体づくりに役立ちます。



きのこのブルスケッタ

材料 (2人分)

マッシュルーム …… 6個
 しいたけ …… 2個
 しめじ …… 1/2パック
 唐辛子 …… 2本(小さめのもの)
 オリーブオイル …… 大さじ1
 塩・こしょう …… 2つまみ
 粒マスタード …… 小さじ2
 バゲット …… 4切れ

作り方

- 1 マッシュルーム、しいたけは食べやすい大きさに切り、しめじは小房に分ける。唐辛子(2本分)はヘタと種をとって輪切りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイルと唐辛子(1本分)を入れ、弱火で炒める。さらに1のきのこ類と残りの輪切り唐辛子、塩・こしょうを加え、きのこ類がしんなりするまで炒める。
- 3 2をボールに移し、粒マスタードを加え、混ぜる。
- 4 バゲットをトーストし、3のきのこを盛りつけ、唐辛子(分量外)を飾る。

注目 唐辛子 ▶ カプサイシン

辛味成分・カプサイシンは胃腸を刺激するので、食欲増進効果が期待できます。疲労回復に効果的なビタミンCも含まれており、秋バテ解消メニューに欠かせない香辛料のひとつです。

