

タコとエビのアヒージョ

アヒージョといったら、タコとエビが定番ですよ。簡単で、それらしくなりますから楽しめます。酒のつまみとしても good です。

話はそれますが、このアヒージョのスペルを調べると、ajillo (多数派) ahijo (少数派・辞書になし) どちらなのでしょう。ひょっとして少数派の ahijo は発音から勝手にスペリングしてるのかも？ スペインのトレドを流れる川が、タホ川 (el Tajo) で、ポルトガルを流れるのが、テージョ川 (o Tejo)、これって同じ川なんです。それでなんですがスペイン語では「j」を発音しません。昔流行ったセルジオメンデスの歌、「サン・ホセ (San José) への道」(Ca. ではサンノゼ) でも「j」を発音しませんので、アヒージョはアヒーヨと発音するはずなのですが、どなたかこの辺のこと分かりましたら、ぜひ御教示ください。「Ajillo」の発音を google 翻訳で聞くと「~~アイーヨー~~」ってんですけど…



タコとエビ



チョリソとゴボウ

- ① オリーブオイルに初めから味を付けちゃいます
- ② 塩を多め、パプリカも多め (赤い色がついて、それらしくなります)
- ③ ニンニクも多め、パプリカだけでは心もとないので、鷹の爪も少々
- ④ エビ・タコを入れて、オーブントースターで15分くらい (オイルをグツグツさせます)

一回でオイルを棄てるのも、もったいないのですよね。ですから、エビ・タコのあと、続けて生のチヨリソタイプの腸詰とゴボウ (事前に醤油味を軽くつけておいた) を追加してみました。

上の写真の皿よりも、土鍋タイプのほうが、保温力があるのでオススメです。冬の鍋の洋風バリエーションに加えておくといいですよ。聖路加病院の日野原重明 (例の100才越えの…) いわく、オリーブオイルは太らないらしいです。毎朝野菜ジュースに混ぜて飲んでいるそうです。イタリア人の女性のあの体形を想うと、とてもそんな風に思えないんですけど、あれはパスタの摂りすぎなんではいけません。米と小麦粉では、小麦粉のほうが、はるかに食事として重いそうです。