



ミガス



スペイン語で「パンくず」を意味するMigasは、スペイン西部から中部にかけてみられる残ったパンを使用した料理で、地域によってさまざまな材料をパンと炒めて食します。今日のスペインレストランではランチやディナーのおしゃれな前菜としても出されています。トラディショナルバゲットの他に、石窯ベネチアンホワイトやチャバタも活用できます。

<材料>

トラディショナルバゲット	40g
黄パプリカ	35g
玉ねぎ	50g
ズッキーニ	40g
チョリソ	45g
ニンニク	1/2かけ
オリーブオイル	30cc
ミニトマト	3粒
イタリアンパセリ	1枚
パルメザンチーズ	適量

<手順>

- ① トラディショナルバゲットを1cm角に切る。
- ② 黄パプリカ、玉ねぎ、ズッキーニ、チョリソを1cm角に切る。
- ③ フライパンでみじん切りにしたニンニクとオリーブオイル、①のトラディショナルバゲットを好みの焼き色が付くまで炒め、ボールにあける。
- ④ ③のフライパンで②を火が通るまで炒める。
- ⑤ ④に③を加えて軽く炒め、皿に盛る。
- ⑥ 2つにカットしたミニトマトとイタリアンパセリ、パルメザンチーズを飾る。