

失敗なしでお店の味

アクアパッツア



24 cm
ソテーパン24cmに
最適なしレシピです。

材料

魚切り身

(いさき、鯛、すずきなど) … 2尾

A にんにく … 1片

みじん切り

アンチョビ … 2切れ

玉ねぎ … 1/2個

みじん切り

B あさり … 300g

砂抜きしてよく洗う

ミニトマト … 10個

オリーブ … 10粒

ケッパー … 大さじ1/2

ドライトマト … 小3個

水で戻してみじん切り

白ワイン … 100ml

水 … 200ml

ローリエ … 1枚

イタリアンパセリ … 適量

ざく切り

オリーブオイル

… 大さじ1と1/2

塩、こしょう … 適量

レモン … 適宜

作り方

1. 魚の水気を拭き取り、塩を少々ふる。

2. ソテーパンにオリーブオイル大さじ1を加え中火にかけ30秒予熱し、1の魚を加え中火で片面3分、焦げ目がついたら裏返して3分焼く。

3. 魚をソテーパンの端に寄せ、Aを先に炒める。

Bを加え白ワインを回し入れ、フタをして沸騰させる。

4. 沸騰したら水とローリエを加え、再度フタをして中火で約10分煮込む。(途中再度沸騰したら弱火にする。)

5. 仕上がりにパセリを加え、味を見て塩こしょうで調べ、残りのオリーブオイルをまわしかける。



POINT!
食べる際にお好みでレモンを絞ってください。さっぱりいただけます。