

新鮮食材で 楽しくクッキング

料理研究家 波多野充子

ア ク ア パ ッ ツ ア



アクアパッツァは新鮮な魚介類をトマトやオリーブなどと煮込んだシンプルなイタリア料理。今回はジャガイモとタマネギも加え、海と大地のうま味がいっぱいです。水を加えたら魚にスープを小まめに掛けながら煮込んでいきましょう。

材 料 (2 人 分)

1食当たり約481kcal

鮮魚(カサゴ・スズキ・タイ・キンキなど).....1尾	ニンニク.....1片
アサリ(大).....12個	ドライトマト.....2~3枚
ジャガイモ.....1個	ミニトマト.....6個
タマネギ.....1個	イタリアンパセリ.....3~4本
黒オリーブ.....6個	水.....200~300ml
アンチョビのフィレ.....1枚	EVオリーブ油.....適量
ケッパー.....小さじ1	塩.....適量
	こしょう.....適量

作 り 方

- (1) 魚のうろこ、内臓、えら、血合いを除き、水気を切る。身が厚い場合は、真ん中あたりに切り込みを入れて、魚の表面、腹の中に塩・こしょうを振る。
- (2) ジャガイモとタマネギは薄切り。ニンニクは縦2つ切り、イタリアンパセリは粗みじん切りにする。
- (3) フライパンでEVオリーブ油を温めてから魚を入れ、その周りにジャガイモとタマネギを入れる。中火で魚の両面に焼き色を付ける。
- (4) 焼き色が付いたらアサリ、黒オリーブ、ドライトマト、ミニトマトを加え、水を注ぎ強火にする。沸騰したらケッパー、アンチョビを加え、魚にスープを回し掛けながら煮る(スープはひたひたになるように水の量は加減)。
- (5) アサリの口が開き、魚に火が通ったら塩味を調整し火を止める。
- (6) 皿に盛り付け、イタリアンパセリとEVオリーブ油を回し掛ける。

ト マ ト の ラ イ ス 詰 め



かわいいトマトの中には、塩昆布入りのカレー風味ご飯が詰まっています。熱々でも冷めても、また具材はソーセージやツナなどで、いろいろとアレンジしてみましょう。

材 料 (2 人 分)

1食当たり約294kcal

トマト(中).....4個	カレー粉.....小さじ2
ご飯.....200g	塩.....小さじ1
塩昆布.....7~8g	バター.....4~5g
イタリアンパセリ.....2本	EVオリーブ油.....小さじ1

作 り 方

- (1) トマトはへたを切り頂部を1cmほど切り、中身をくり抜く。
- (2) 塩昆布とイタリアンパセリは粗みじん切りにする。
- (3) 鍋にトマトのくり抜いた中身と塩を入れてから火を付け、沸騰したらカレー粉を加え4~5分煮る。
- (4) (3)の火を止めてから、ご飯、塩昆布、イタリアンパセリ、バターを加えて、混ぜ合わせる。
- (5) (1)のトマトに(4)の具材を詰め、EVオリーブ油少々を引いた皿に入れ、(1)で切り取った部分でふたをしてからEVオリーブ油を掛ける。
- (6) 180~200度に温めたオーブンで20~25分焼く。