



アクア・パッツァ



材料・分量 2人分

- ・白身魚(真鯛等).....2切れ
- ・あさり.....8~10個
- ・ミニトマト.....6個
またはトマト中玉1個
- ・オリーブ.....6粒
- ・にんにく.....小1片
- ・白ワイン.....50cc
- ・EXV オリーブオイル.....大さじ2
- ・水.....40~50cc
- ・塩.....適宜
- ・胡椒.....適宜
- (・パセリのみじん切り.....飾り用に適宜)
*なくてもよい



作り方

- ① あさは塩水に入れて砂抜きをしておく。ミニトマトは半分に切り、ニンニクは軽く叩いて潰す。
- ② 切り身の白身魚の水分を拭き取り、皮面に切り込みを入れ、塩・胡椒をする。10~15分おく。
- ③ フライパンににんにくとオリーブオイルを入れて中火にかける。熱くなってきたら、水気を拭き取った魚を焼く。(皮面でも身の面からでもよい) 片面に焼き色がついたら、裏面も焼く。(中~強火)
- ④ あさり、ミニトマトの半分の量とオリーブを加え、白ワインと水を注いで蓋をする。
- ⑤ アサリの口が開いてきたら蓋を開け、残りのトマトを加えて煮詰める。(強めの火) 味をみて塩・胡椒で調える。皿に盛り付け、パセリのみじん切りを散らす。



講師：渋澤知枝先生

フランス料理教室 MESSIDOR(メシドール)主宰。
パリのホテルリッツ料理学校やイタリアでの留学経験をもとに、各国の家庭料理やおもてなし料理を日本の食卓でも再現できるようにレシピを考案。
ポイントを押さえた分かりやすいレッスンが好評！



放送中

東松山ケーブルテレビ
チャンネルこあらん
(STB 地上 111ch) にて
毎日 9:45/12:45/22:30

番組では知っていると
役立つ「料理のツボ」と
そのツボを生かした美味しい
レシピを紹介します！